

栄養バランスが良く、むくみに効果的！

「貝たくさん かんたん混ぜご飯」

【材料2人分】

鮭切り身…… 1切れ
 長ねぎ…… 5g
 白胡麻 小さじ半分
 米…… 300g
 舞茸…… 15g
 ごぼう…… 3cm
 人参…… 5cm
 豚もも肉…… 40g
 (塩・コショウをふっておく)
 小松菜…… 半把

A 酒…… 小さじ1
 塩…… 少々
 醤油…… 小さじ1
 生姜…… 少々
 B オリーブ油 大さじ1
 塩…… 1g
 酒…… 小さじ1
 醤油…… 大さじ1
 豆板醤…… 適量

1人分
栄養量

●エネルギー 187kcal ●脂 質 14.3g
 ●たんぱく質 17.9g ●塩 分 1.5g



★ここがポイント
人参が完全に軟らかくなるまで、焦げないようにかき混ぜながら良く炒めます。

フライパンにオリーブ油をしき豚肉を炒めます。次に人参を入れ軟らかくなるまで良く炒め、最後に舞茸を入れます。



鮭は皮をむき細かく刻み、長ねぎはみじん切りにします。舞茸は石突きを落とし適当な大きさにばらします。ごぼうはさがきに、人参は千切りにします。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふっておきます。小松菜は塩少々を入れ茹でておきます。



★ここがポイント
豆板醤(辛味)の量はお好みで調整してください。

4にBの調味料を加えて味を調えます。



★ここがポイント
ごぼうを米と一緒に炊くことで、ごぼうが軟らかくなり味と香りが際立ちます。



★ここがポイント
小松菜はしっかり水分を取ってから入れてください。

5に、2のご飯と3のフレークを加え混ぜ、最後に小松菜を入れて良く混ぜ合わせれば完成です。レタスなどで巻いて食べても美味しくいただけます。



★ここがポイント
サラサラに仕上げるために、油不要のテフロン加工フライパンの使用をお薦めします。

