

血圧が気になる方へ

秋鮭の炊き込みご飯

管理栄養士のレシピ No.127



1人分 エネルギー370kcal たんぱく質14.3g 塩分0.7g

鮭に含まれるEPA・DHAなどの必須脂肪酸は、血液をサラサラにし、血管の健康を保つことで高血圧の改善が期待できます。また、きのこ類に豊富に含まれるカリウム・食物繊維は、体内の余分なナトリウムを体外へ排出することで、血圧上昇を抑制する働きがあります。

今回は秋が旬の食材を使用し、きのこの香りと鮭のうま味を楽しめるレシピのご紹介です。

材料（2人分）

米	1合
生鮭	1切れ
ごぼう	50g
しめじ	50g

◎酒	小さじ2
◎しょうゆ	大さじ1
◎みりん	小さじ2

刻みのり	適量
------	----

秋が旬の鮭は、抗酸化作用のある**アスタキサンチン**を多く含みます。細胞の酸化を防ぐことで、生活習慣病の予防だけでなく、美肌効果や眼精疲労の改善なども期待できます。



作り方 調理時間1時間(炊飯50分) 浸水時間を含まない。

①下準備

- ・米は洗って30分浸水させ、水気を切っておく。
- ・ごぼうはさがきにして水に浸し、水気を切っておく。
- ・しめじは石づきをとって一口大にほぐす。

②材料を入れて炊く

- ・炊飯釜に米と◎を入れ、水を1合の目盛りまで入れる。
- ・具材を入れて炊く。

③盛り付け

炊き上がったら茶碗に盛り、刻みのりを散らして完成。