

2021年9月29日

みなさん こんにちは～😊

随分秋っぽくなってきましたね！朝晩は過ごしやすい季節になってきましたが、日中はまだ30℃を超えるほど気温が高い日もあるので上着などで体温調節をしましょう！

さて秋と言えば、「食欲の秋」美味しい食材もたくさんありますね🍁

今日ご紹介するのは『鮭ときのこの炊き込みご飯』です。

🍄きのこ類は年中手に入りますが、秋は松茸をはじめ色々なきのこが並びます。きのこ類は食物繊維が豊富で腸内環境を整えるのにピッタリの食材。血糖値の上昇やコレステロールの上昇を抑えるのにも効果的です。ソテーにしたり、鍋に入れたり、和え物にしたりと様々なお料理に使えるので便利です。

鮭は体を温めるお魚です。胃腸を温め消化機能を改善し疲労回復や冷えによる食欲不振などにも効果が期待できます。北海道など寒い地域で採れ食べられる鮭が体を温める食材というも、自然の恵みに納得させられます。ゴーヤは体を冷やすので沖縄、やはり色々な地域の食べ物は先人の知恵も受け継がれ面白いです🍆

合わせたネギや生姜も体を温める代表的な食材です。

一度に簡単に食べられる炊き込みご飯で温活はじめましょう！！

【材料】

米 2合

鮭 2切

舞茸 半パック

しめじ 半パック

生姜 1欠片

ねぎ 適量

めんつゆ 大さじ3

塩 小さじ1/2

水 適量



【作り方】

- ①米は研いで炊飯器に移す。水は通常の2合のメモリに合わせて入れる。
- ②①にめんつゆ、塩を入れる。
- ③鮭は軽く両面を焼いておく。
- ④生姜は千切りにする。ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤舞茸としめじは細かくさき②に入れ、焼いた鮭をその上にのせ生姜を入れて蓋をしてご飯を炊く。



- ⑥炊きあがったら鮭を一旦取り出し、骨などを取り除きながらほぐす。
- ⑦全体にご飯を混ぜ合わせ、ほぐした鮭も戻し更に全体を混ぜる。
- ⑧器に盛り付け、ねぎをのせて出来上がり！



お好みでバターを混ぜても美味しく召し上がっていただけます。

ぜひお試しくださいね♥