



旬の魚を楽しむレシピ



1人分
エネルギー
365 kcal

1人分
食塩相当量
1.1g

1人分
たんぱく質
16.9g

撮影奥地イメージです

かつおの旨味が染み込むごちそうご飯

かつおと野菜の 具たくさん炊き込みご飯

秋に旬を迎える「戻りかつお」は脂がのっており、脳の活性化や血液をサラサラにするEPAやDHA、鉄分が豊富に含まれる食材です。また、油揚げを加えることで動物性と植物性の両方のたんぱく質を摂ることが出来ます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(4人分)

米	2合	生姜	1片
かつお	150g	油揚げ	1枚
醤油	小さじ1	A	醤油 大さじ1
酒	小さじ1		みりん 大さじ1
舞茸	1パック(100g)		和風だしの素(顆粒) 小さじ1
小松菜	1/2株		

- 1 米を研ぎザルに上げておきます。
- 2 かつおは1.5cmの角切りにし、醤油と酒で下味をつけます。
- 3 舞茸は手でほぐし、生姜は千切りにします。小松菜は細かく刻み、サッと茹でて冷水に取り、水気を絞ります。油揚げは縦半分に切り、横向きにして1cm幅に切ります。
- 4 炊飯器に米とAを入れ、2合の目盛りまで水を入れてよく混ぜます。舞茸と生姜、油揚げ、かつおを上を広げるようにのせ、そのまま通常モードで炊飯します。
- 5 炊き上がったらBの小松菜を加え、さっくりと混ぜ合わせます。



ココがPOINT!

かつおにしっかりと下味をつけることで、魚特有の臭いが消え、噛むほどに旨味が広がる仕上がりになります。