



必要な栄養を  
手軽に!

# 妊産婦向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
485 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.1 g

1人分  
ビタミンD  
15.0 µg

鮭とレモンは名コンビ!おしゃな洋風炊き込みごはん!

## レモン香る鮭とマッシュルームの 炊き込みごはん

マッシュルームと鮭にはビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。  
妊娠中は、特に母体の骨からカルシウムが胎児に移行するため、ビタミンDの摂取がとても重要です。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

### 材料(3人分)

|         |           |           |        |
|---------|-----------|-----------|--------|
| 米       | 2合        | 塩         | 小さじ1/3 |
| 鮭       | 2切れ(140g) | オリーブ油     | 大さじ1   |
| マッシュルーム | 70g       | パルメザンチーズ  | 大さじ3   |
| レモンの皮   | 1個分(10g)  | こしょう      | 少々     |
| 白ワイン    | 大さじ2      | レモン(くし切り) | 適量     |

- 1 米は洗ってザルに上げ水気を切ります。
- 2 鮭は骨を抜きます。  
マッシュルームは薄切り、レモンの皮は千切りにします。
- 3 炊飯器の内釜に1と白ワイン、塩を入れて2合の目盛りまで水を注ぎ、2をのせて早炊きモードで炊きます。
- 4 3が炊き上がったら鮭の皮を取り除き、全体を混ぜ合わせて器に盛りつけます。
- 5 オリーブ油とパルメザンチーズ、こしょうをかけてレモンを添えます。  
お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。

### ココがPOINT!

レモンの皮はしっかりと洗い、苦味が出ないように白い部分を避けて表面の黄色い部分をご使用ください。  
ピーラーで皮をむくと、薄く黄色い部分のみをむくことができます。