



鮭を味わう！！

宮城名物はらこ飯

【材料】 3人前

※写真は1人分

米 2合(300g)
鮭(紅鮭) 3切れ(240g)

A [濃口しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
料理酒 大さじ1
さとう 大さじ1
和風顆粒だし 1g
*有塩
しょうが(チューブ) 3cm(4g)

B [卵 1個(50g)
さとう 3g
サラダ油 3g
いくら 大さじ1/2(24g)
焼きのり 0.2g

このレシピのポイント

鮭にはDHAやEPAといったn-3系脂肪酸が多く含まれています。DHAは認知機能等の向上、EPAは血液をサラサラにする抗血栓作用があると言われています。これらは必須脂肪酸であり、体内で作ることができないため、食品から摂取する必要があります。

宮城のはらこ飯をぜひお試しください！



調理時間 20分 食塩相当量 2.3g カロリー 555kcal

※炊飯時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	29.9g	食物繊維	0.6g
脂質	8.5g	ビタミンA	88μg
炭水化物	88.3g	n-3系不飽和脂肪酸	1.2g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①フライパンにAと水200mlを加えてひと煮立ちさせる。
- ②鮭の骨を抜き、①に入れて落とし蓋をして弱火で6分加熱する。
- ③米を研ぎ、②の煮汁200mlと水200mlを加え(炊飯器の2合の線まで)30分ほどおき、通常モードで炊飯する。
- ④薄焼き卵を次の手順で作る。
弱火で熱したフライパンにサラダ油をしき、混ぜ合わせたBを薄く広げ、卵に火が通ったら取り出して冷ます。
表面が乾いてきたら箸で丸めて0.5cm幅に切る。
- ⑤器にご飯を入れ、薄焼き卵、鮭、いkraの順に盛り付け、刻みのりをかければ完成。

*お好みでネギを散らすと、彩りがきれいになります

ふえなり作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科