



しそでさっぱり！気分も晴れやか！

きくらげと鮭の和風焼き飯

【材料】 2人前

※写真は1人分

生きくらげ	80g
鮭フレーク	25g
ごはん	400g
卵	1個(約60g)
しそ	8枚(約5g)
ごま油	小さじ1と1/2(約7g)
白ごま	小さじ1(約5g)
いりこだし	小さじ1/2(約2g)
だし醤油	小さじ1(約7g)

このレシピのポイント

きくらげや鮭、卵にはビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収促進や免疫機能の調節を行ってくれます。ビタミンDは脂溶性のため、油と一緒に摂ることで吸収率UPが期待できます。

梅雨の時期は日光不足によって体内合成されるビタミンDの量が少なくなりがちです。また、じめじめして気分が沈みがちになるこの季節、さっぱりした食事で健康的な毎を送りませんか。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 1.5g カロリー 432kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	11.1g	食物繊維	5.6g
脂質	8.9g	カルシウム	57mg
炭水化物	72.0g	ビタミンD	5.2μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①しそは幅2~3mm程度に刻み、生きくらげは固い部分を取り除いて幅3~5mm程に刻んでおく。
- ②フライパンにごま油をひいて、中火で30秒ほど熱したら①の生きくらげを入れて約1分炒める。
- ③②にごはん、いりこだし、鮭フレーク、白ごまを順に加え、全体に馴染むように混ぜながら、約3分炒める。
- ④卵を溶いて③に回し入れ、卵に火が通るまで約30秒炒める。
- ⑤④にだし醤油を回し入れて軽く混ぜ合わせたら、火を止めて器に盛り付け、しそを散らせれば完成！

ひろろん作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科