

さけ雑炊



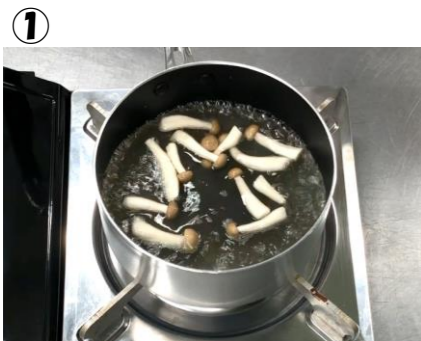
栄養成分(1人前)

カロリー	171kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	4.6g
炭水化物	20.4g
塩分	1.8g

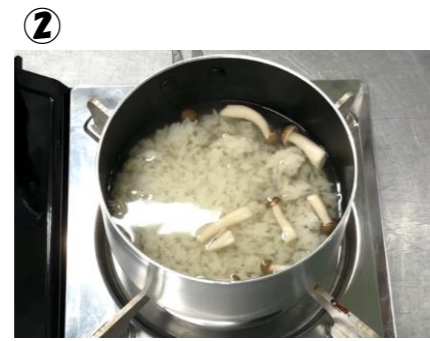
【材料(2人前)】

ご飯	100g	水	200ml
卵	1個	出汁粉	1g
鮭フレーク	40g	濃口醤油	小さじ1
しめじ	20g		
ねぎ	少々		
ゴマ	少々		

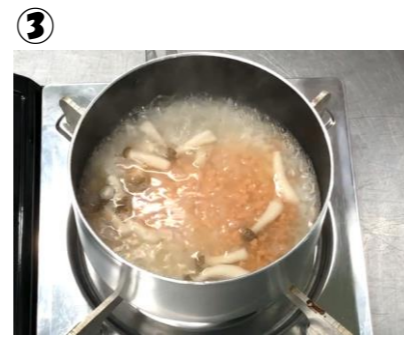
【作り方】



鍋にだし汁を入れて、沸騰したらしめじを入れる。



しめじに火が通ったらご飯を入れて軽くほぐす。



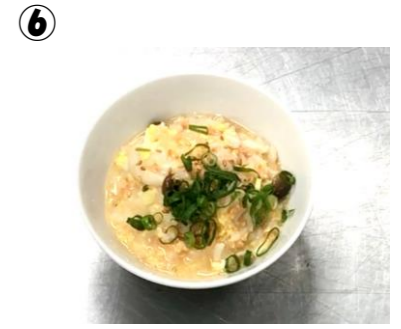
ひと煮立ちしたら鮭フレークを入れて、醤油で味付けをする。



溶き卵を入れて混ぜる。



ふたをして卵に火を通す。



お皿に盛り付けてごま、ねぎをかければ出来上がり！

【アレンジ例】



鶏ささみでのアレンジはあっさり食べられて高たんぱくでオススメ。



ほたてやあさりなどの貝類には中華出汁を合わせるのがオススメ。



食欲がないときにも食べやすいメニューになっています。あっさり食べやすいですが、鮭と卵を入れることで、たんぱく質をしっかり摂ることができます。鮭にはビタミン類や赤色の天然色素であるアスタキサンチンが豊富に含まれており、抗酸化作用に優れています。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

