

鮭ののっけごはん弁当

炊飯器で米の上に鮭とにんじんをのせて炊いてしまえば、調理器具1つで炊飯+他の食材の調理も同時にできます。



1人分
434kcal 塩分 1.1g



注目食材
鮭

抗酸化作用のあるアスタキサンチンが豊富で、細胞の酸化を抑えることから動脈硬化の予防や美肌などアンチエイジングの効果が期待できます。カルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富です。

えびとチンゲン菜のスープ

スープジャーに入れておけば、チンゲン菜に十分火が通らなくても余熱でやわらかくなります。



1人分
48kcal 塩分 0.9g



注目食材
チンゲン菜

骨の強化に欠かせないカルシウムが豊富です。また、β-カロテンやビタミンC・Eなどの栄養素も含まれており、これらは抗酸化作用があるため、生活習慣病の予防やアンチエイジングにもおすすめです。

作り方

〈下準備〉鮭を4等分に切る。にんじんを花型に抜く。炊飯器に研いだ米と分量の水をセットしたら、鮭とにんじんを上にのせ、通常通り炊く。

- ① 野沢菜漬けは水気を絞り、粗みじん切りにする。
- ② ご飯が炊き上がったら、鮭とにんじんを取り出す。炊き上がったご飯に野沢菜漬けを混ぜ合わせる。
- ③ 味噌とみりんを混ぜてすべての鮭にのせ、4つ分には白ごまを、残り4つ分にはピザ用チーズと青のりを上にのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ④ お弁当容器に②のご飯を盛り付け、鮭をのせ、にんじん、ぎんなんを飾る。

材料(2人分)

鮭……………2切れ
にんじん……………20g
米……………1合
※お弁当にはご飯2杯分(300g)使用。
野沢菜漬け……………20g
ぎんなん(水煮)……………8粒
【鮭のトッピング用】
味噌……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1/2
白ごま……………適量
ピザ用チーズ……………10g
青のり……………適量

作り方

〈下準備〉乾燥きくらげは水で戻しておく。

- ① チンゲン菜をざく切りにする。きくらげは小さめに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、むきえびときくらげを入れる。チンゲン菜とAを入れて味を調え、火を止める。
- ③ スープジャーに熱湯を入れて温めたら、熱湯を捨てて②を入れる。

材料(2人分)

乾燥きくらげ……………3g
チンゲン菜……………1本(100g)
むきえび……………6粒(60g)
だし汁……………300cc
A { オイスターソース……………小さじ1
塩……………少々
ブラックペッパー……………少々
ごま油……………小さじ1/2