

g-max cooking no.14 秋の定食



サンマは血液をサラサラにしてくれる EPA、脳にとっても良い栄養素である DHA が豊富に含まれています！旬の時期に是非お召し上がりいただきたい食材です！！

きのこは、低カロリーに加え、不溶性の食物繊維がたっぷり含まれています！

【材料】

(炊き込みご飯) 5~6 人分

- ・米 3 合
- ・水 550~600cc
- ・醤油 大さじ 5
- ・お酒 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 2
- ・だし 1 パック
- ・鷹の爪 1 本
- ・しょうが 適量
- ・薄揚げ 1 枚
- ・きのこ たっぶり

(すまし汁) 5~6 人分

- ・水 1L
- ・人参 1 本
- ・きのこ たっぶり
- ・だし 1 パック
- ・醤油 大さじ 3
- ・お酒 大さじ 3
- ・塩 小さじ 1

(サンマの塩焼き) 3 人分

- ・サンマ 3 匹
- ・塩 適量

【作り方】

(炊き込みご飯)

- ① 洗って 30 分浸水させたお米、その他の材料をすべて炊飯鍋に入れて軽く混ぜて、「炊飯」ボタンで炊く。
★炊飯ボタンがない場合は、はじめは火力強で炊き、沸騰したら火力 2 に下げてタイマー 8 分で炊く。

(すまし汁)

- ① 炊飯鍋に、水、だしパック、人参を入れて沸騰させる。
- ② だしパックは取り出し、調味料ときのことを入れ一煮立ちしたら完成。

(サンマの塩焼き)

- ① サンマに塩をふり、温めておいた焼物プレートで両面焼く。
★あまり触らず、裏返すのも 1 回だけにしましょう！

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香 (管理栄養士)

Memo