



そらまめは、ビタミン B1・B2 が豊富で、疲労回復効果があります。ミネラルも、食物繊維も豊富です！

鮭の色は「アスタキサンチン」という抗酸化作用のある色素で、美肌などに効果があります！

[材料]

・米	2 合
・そらまめ (さや入りのもの)	180g
・コーン缶	1/2 缶
・鮭	1 切 (70g)
・無添加コンソメ	5g
・バター	20g
・酒	大さじ 1
・水	480cc

[作り方]

- ① 鮭に酒をふって置いておく。そらまめはさやから出してうす皮を剥く。
- ② 炊飯鍋に、洗って 30 分ほど浸水させたお米、水を加える。
- ③ コンソメ、バター半量を入れて軽く混ぜ、コーンを入れ最後に鮭をのせる。鮭をつけておいたお酒も一緒に入れる。
- ④ フタをして火力「強」で沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したら火力「2」に下げ、タイマー「8分」にセットする。
- ⑥ 残り 2 分になったら、そらまめを入れる。
★素早く開けて、素早く閉めましょう！
- ⑦ タイマーが切れたら、残りのバターを加えてそのまま 5 分ほど蒸らす。
- ⑧ 鮭を一度取り出し、骨と皮を外してほぐし、ごはん混ぜ込む。

◆少しひと工夫◆

鮭を半量のバターで焼き色をつけて、一度取り出します。

そらまめを、鮭をつけたお酒、コーン缶の汁、コンソメ、分量内の水少々で煮て、そらまめは別にとっておき、煮汁と水で炊飯の水加減をして、同じように炊きます。

★鮭を一度焼くことで、旨みをぎゅっと閉じ込めてくれます。また、そらまめも少し下味がつくので、豆が苦手な人にも食べやすくなります。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo