

わかめと鮭の押麦入り雑炊

押麦のプチプチとした食感が楽しいレシピです。水溶性食物繊維の豊富なわかめと、不溶性食物繊維の豊富な押麦を使うことで、水溶性・不溶性両方の食物繊維をとることができます。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 16.3g 脂質 2.7g 炭水化物 49.5g

●材料（2人分）

・米	100g	・長ねぎ	1本
・押麦	15g	・乾燥わかめ	10g
・水（炊飯用）	180mL	・だし汁	2カップ
・鮭	1切れ	・塩	1g
・塩（鮭用）	少々		

●作り方

- ① 米は研いで、押麦、180mLの水を入れて炊きます。
- ② 鮭は塩をふり、焼いて身をほぐしておきます。
- ③ 長ねぎは小口切りにします。
わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切ります（塩わかめの場合は塩抜きします）。
- ④ 鍋に炊き上がったご飯とだし汁を入れ、中火にかけます。
- ⑤ 煮立ったら、鮭、長ねぎ、わかめを入れて煮込みます。
- ⑥ 塩で味をととのえて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局