

サーモンピラフ

夏の疲労改善！免疫力向上に！

《材料》～4人分～

米	3カップ (540g)
秋鮭	2切れ (160g)
マッシュルーム	90g
グリーンピース	大さじ3 (30g)
水	3カップ
コンソメ	小さじ2
バター	20g
塩・胡椒	適量
コーン	大さじ5 (80g)



～1人分の栄養成分～

◎作り方◎

1. **米**は、炊く30分前に洗い、ざるにとる。**鮭**は、フライパンで焼いておく。
2. **マッシュルーム**は厚めにスライスにし、**グリーンピース**はさっと茹でておく。焼いた**鮭**は骨と皮をとり、粗めにほぐしておく。
3. 炊飯釜に**米**、**水**、**コンソメ**、**バター**、**塩・胡椒**、**マッシュルーム**、**コーン**、**鮭**を入れて全体を混ぜ合わせ、炊く。
4. 炊き上がったら、**グリーンピース**を加え、蒸らす。
5. 器に盛り付けて完成。

エネルギー	568 kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	9.8g
炭水化物	97.3g
塩分	1.1g

おすすめポイント

アスタキサンチン

ビタミンD

ビタミンB1・B2

鮭の赤い色素成分**アスタキサンチン**には、ビタミンEの500倍もの**抗酸化作用**があるといわれており、**免疫力向上**や**アンチエイジング**に効果があるとされています。また、鮭には**カルシウム**の吸収を高めて骨の老化を防ぐ**ビタミンD**や**疲労回復**によいとされる**ビタミンB1・B2**も豊富です。夏の猛暑でたまった疲れを回復するのにおすすめの一品です☆色鮮やかで見栄えもきれいなので、ぜひ一度作ってみてください☆

マルゼン薬局 管理栄養士 小坂