

い～な！ごはん

秋の味覚を代表するきのこと鮭を洋風アレンジ。一般的に流通している「ぶなしめじ」は人口栽培されているので1年中出回っていますが、しめじの旬は9～10月。選び方のポイントは、傘が開きすぎず、ハリのあるものが新鮮。また傘が黒く、小さめで、軸は長いものを。レンジでチンするだけのお手軽な一品。ちょっぴり多めに作ってお弁当にも。

きのこと鮭のレンジ味噌マヨ

【材料 1人分】

- ・しめじ 1/2パック(50グラム)
- ・塩鮭(甘口) 1切れ
- ・味噌 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・小口ネギ 少々



【作り方】

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分けておろす。
- ② 耐熱容器に①を並べて、調味料を合わせたものをかける。
- ③ ふわっとラップをし、電子レンジで1分から2分加熱する。
- ④ 小口切りのネギをかけてできあがり！

レシピ：「ごはんにぴったりレシピ」（農林水産省）ホームページより

<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/recipe/recipe002.html> を引用

【栄養価（1人当たり）】

エネルギー	241kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	16.4g
炭水化物	5.3g
食塩	2.0g

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室

（猪名川町保健センター）

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp