

食を楽しむ、考える。

One Point!

鮭に含まれる旨味成分イノシン酸と、しいたけとマッシュルームに含まれる旨味成分グルタミン酸との相乗効果で、うまみたっぷり!



<イメージ>

チーズと昆布が味の決め手!

きのここと鮭の炊き込みご飯

材料(2人分)

米	1合 (150g)
267589 産直 滋賀県産しいたけ	50g
460 秋鮭の便利カット(皮とり)	140g
マッシュルーム	50g
だし昆布	5g
ピザ用チーズ	35g
青しそ(せん切)	5g
A 顆粒和風だしの素	小さじ1
酒	大さじ1
醤油	小さじ1

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、30分以上置く。
- ② しいたけは石づきを切り落としてうす切りに、マッシュルームもうす切りにする。だし昆布はキッチンバサミでせん切りにする。
- ③ 炊飯器の内釜に①とAを入れ、1合の目盛りまで水を加えて鮭と②、チーズを順にのせて炊飯する。
- ④ ③を器に盛り、青しそを散らす。

産直

267589

毎週企画

滋賀県
マノーナファーム(資生園)

滋賀県産しいたけ
(菌床栽培)
100g前後
(無選別・袋入)



管理された環境で栽培する
菌床栽培のしいたけ。



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあっています。

数量限定

抽選

3,000点

お一人様
何点でも可
注文多数の場合は抽選です。

いつもおトク

本体 100円
(税込 108円)

きのこで毎日の健康維持と免疫力アップ!

きのこ類は食物繊維やビタミンB群、ビタミンD、カリウムなどのミネラルを多く含む、低エネルギーの食材です。食物繊維は腸内環境を改善する働きがあり、免疫力アップも期待できます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨粗しょう症予防に。β-グルカン免疫細胞を活性化させる働きがあります。しいたけは、コレステロールの上昇を抑える働きがあるエリタデニンを含んでいるので、生活習慣病予防としておすすめの食材です。

きのこ