



かるしお®認定商品を使った アイデアレシピ



【かるしお®クッキング】



かるしお® 鮭まるごと炊き込みご飯



材料 (6人分)

極洋
かるしお銀鮭F野菜だし配合

3切れ (160g)
まいたけ 1パック (70g) 食品成分表 塩さけ比
しめじ 1房 (100g)
米 3合分

30% 減塩



シマヤ
塩分55%カットだし 5g

★酒 大きじ4
★水 適量 食品成分表 顆粒和風だし比

62.8% 減塩



刻みネギ お好みで

作り方

1. まいたけとしめじは石突を落とし小房に分ける。大きい部分は縦に割く。
2. 米をとぎ、炊飯ジャーに加える。
3. ★を加えてよくかき混ぜる。
4. 上に、まいたけとしめじをのせ、その上に鮭をのせて、炊飯する。
5. 炊飯が終われば、鮭を取り出し、身をほぐす。
6. ほぐした身を戻し入れ、ご飯全体とよく混ぜ合わせる。
7. 茶碗によそい、お好みで刻みネギをトッピングする。

栄養価 (1人分)

エネルギー	341kcal	脂質	6.1g	カリウム	225mg
たんぱく質	9.5g	炭水化物	60.6g	食塩相当量	0.4g



このマークが目印！

かるしお®認定商品

「減塩」で「おいしい」製品を国循が審査し、かるしお®認定基準を満たした製品に対して、かるしお®認定マークの表示が認められています。

