



きのこホタテの炊き込みごはん

秋といえばやはり「食欲の秋」ですね。今回は、簡単食材の「ホタテの缶詰」をプラスするだけで、ひとあじ違った旨みを楽しめる秋の定番「炊き込みごはん」をご紹介します。

ホタテは、低カロリー、高タンパクのヘルシー食材でもあり、旨み成分のタウリンやコハク酸が豊富に含まれていますので、ホタテの缶詰は汁ごと使いましょう。このタウリンには、疲労回復や動脈硬化予防などの効果もあります。

また、旬のしいたけにも旨み成分のグアニル酸が豊富で、ホタテの旨みとの相乗効果が期待できます。キノコ類は日光にあてることでビタミンDが増加し、骨粗鬆症の予防にもなるため、調理前に天日干しにするのもおすすめです。

材料(2人分)

米	160g(1カップ)
しいたけ	20g(中2個)
油揚げ	6g
甘栗	20g(小4個)
ホタテの缶詰・具	20g
汁	20g
三つ葉	少量
だし汁	200g
塩	1.6g



1 油揚げは細切り、しいたけは薄切り、ホタテ缶は汁と具を分ける。



2 炊飯器に水を切った米、だし汁、ホタテの汁、塩を入れ混ぜる。



3 油揚げ、しいたけ、ホタテの具、甘栗を上からのせて炊く。



4 炊きあがったら具を混ぜて茶碗によそい、上に三つ葉を飾る。



栄養価(1人分)

エネルギー

339kcal

たんぱく質

9.7g

塩分

1.1g

point!

ホタテに含まれるタウリンは加熱に強く、水溶性なので、缶詰の汁は一緒に炊きましょう。

調理時間

7分

(炊飯時間は除く)