

## ～おすすめレシピ～

### 《鮭ときのこの炊き込みご飯》

(材料：6～7人分)

米…………… 3合  
塩鮭…………… 2切  
えのき…………… 1パック  
めんつゆ…………… 大さじ2  
水…………… 適量  
大葉…………… 8枚  
白ごま…………… 大さじ2

- ①米を洗っておく。えのきは3等分の長さに切る。大葉は千切りにする。
- ②炊飯器に米とめんつゆを入れ、通常的水分ラインまで水を入れる。
- ③鮭とえのきを米の上に置いて炊飯する。
- ④炊飯が終わったら、鮭の骨を取り除きゴマを入れてほぐしながら混ぜる。大葉をお好みで混ぜて完成。

各栄養素1人当たり（7人分の場合）

【 273kcal タンパク質 11.2g 脂質 2.8g カルシウム 29.6mg 塩分 0.17g 】

### 《いちじくのコンポート》

(材料：5人分)

いちじく…………… 5個（約350g）  
赤ワイン…………… 150cc  
水…………… 150cc  
砂糖…………… 100g

- ① いちじくの皮をむく。皮は出汁パックにいれておく。
- ② 小さめの鍋にいちじくを並べ、調味料と出汁パックを入れる。
- ③ ②に落とし蓋をし、いちじくがぐたぐたになるまで中火で20分程度煮る。
- ④ 常温で冷まして完成。

各栄養素1人当たり

【 137kcal タンパク質 0.5g 脂質 0.1g カルシウム 20.6mg 塩分 0g 】