

鮭を焼かずに入れるだけ♪



☆鮭の炊き込みご飯

【材料】 大人2人分、こども1人分

・米	2合	A	・酒	大さじ2
・芽ひじき	大さじ1(4gくらい)		・醤油	大さじ1
・しめじ	1/2袋		・みりん	大さじ2
・甘塩鮭	1切れ		・白すりごま	適宜



【作り方】

- ① 炊飯器に洗った米、調味料(A)を入れ、普通に炊くときの目盛りまで水を入れる。(時間があれば20~30分浸水する)
- ② ひじきは水で戻し、しめじはほぐす。(長ひじきの場合は切る)
- ③ ①に②をのせ、一番上に鮭をのせる。
- ④ 炊き上がったら鮭を取り出し、骨と皮を除いてほぐし、ごはんに混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、白すりごまをかける。

- ・ ごぼうやれんこんを加えてもおいしいです！歯ごたえもよくなります。
- ・ 千切りにした生姜と一緒に炊き込んだり、最後に万能葱を混ぜると大人 好みの味になります。
- ・ 盛り付けた後にみつばや青じそ、絹さやなどを散らすと彩りがきれいです。
- ・ 鮭の塩分にもよるので、炊き上がったら塩で味を調整してください。

平成23年5月号

