

ダイニングメニュー

彩りきれいな秋の味

鮭と大根の炊き込みごはん



■材料〈4人分〉

米	3合
生さけ(切り身)	3切れ
だいこん	120g
ぶなしめじ	1パック
しょうが	1片
白だし	80ml
酒	大さじ2
水	適量
みつば	少々

■作り方…調理時間約10分(炊飯時間は除く)

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②だいこんは1cm角、ぶなしめじはいしづきを切り、ほぐす。しょうがは千切りにする。
- ③炊飯器に①を入れ、白だし・酒を入れ、3合の目盛りまで水を入れる。
- ④③に②を入れ、軽く混ぜ、生さけをのせて炊く。
- ⑤炊き上がったら、さけを取り出し、皮と骨を除き身をほぐしてごはんに混ぜる。
- ⑥⑤を器に盛りつけ、2cmくらいに切ったみつばを散らす。



- ・ツナを使ってもおいしく簡単にできます。
- ・だいこんの葉もあれば、ゆでてきざんで混ぜ込むと色がきれいです。

食事バランスガイド

1人あたり:501 kcal

