

①炊き込みご飯



♪材料(2人分)♪

・うるち米…1 合／もち米…0. 2合／鮭(甘塩)…1 切れ／青ねぎ…少々(小口切り)／芽ひじき(乾燥)…小1(ぬるま湯で戻す)／干しいたけ(乾燥)…1 枚(戻して薄切り)／ごぼう…1/6本(さがき)／人参…1/6本(千切り)／れんこん…20g(いちよう切り)／大豆水煮…40g
A(しょう油-大1/2、酒…大さじ1/2)

♪作り方♪

- ①米を洗い、普通の水量を入れ、ごぼう、人参、れんこん、大豆水煮、Aのしょうゆ、酒を加えて混ぜる。水気を切ったひじきを加え、最後に鮭をのせる。スイッチを入れる。
- ②炊飯し、蒸らしが終わったら、鮭を取り出し、ほぐし、骨と皮を取り除き、炊飯器に戻す。
- ③ご飯をよく混ぜる。
- ④器に盛り、上に青ねぎを添える。

<1人分 エネルギー:444kcal 食塩相当量:1. 6g>

♪ひとこと♪

具だくさんの栄養バランスの良いご飯です。