



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



極紅としめじの ミルク炊きこみご飯



一人あたりのエネルギー 366kcal	食塩相当量 0.7g	調理時間 約10分 <small>※炊飯時間を除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

米 2合
牛乳 200ml
当社自慢の品 極紅(紅鮭)
..... 1切
ぶなしめじ 100g
白だし 小さじ2
青ねぎ 適量

■作り方

- ①米は炊く30分前に研ぎ、ざるに上げて水気を切っておく
- ②ぶなしめじは石づきを切り落とし、ほぐす
- ③炊飯器の内釜に米、牛乳、白だしを入れ2合までの水加減にし、極紅、②をのせて炊く
- ④炊き上がったら、鮭の骨を取り除き、全体的に混ぜ合わせ器に盛り小口切りにした青ねぎをちらす

cooking memo