



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.



秋の味を楽しむ 鮭ごはん



一人あたりのエネルギー 348kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 ※炊飯時間は除く 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------------------

この表示値は目安です

■材料（4人分）

米	2合
生鮭（切身）	2切
ぶなしめじ	1パック
塩	少々
和風だし（顆粒）	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
A 白だし	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
きざみねぎ	適量

■作り方

- ① 鮭は骨を取り除き、塩をふってしばらく置き、水気を拭き取る
- ② ぶなしめじは石づきを取って、小房に分ける
- ③ 米を研ぎ、30分程度浸水させる
- ④ 炊飯釜に③とAを入れ、2合の目盛りまで水を入れる
- ⑤ ④に②と①を入れて炊飯する
- ⑥ 炊き上がったら鮭を粗くほぐして全体に混ぜる
- ⑦ 器に盛り、きざみねぎを散らす

cooking memo