

鮭のご馳走ご飯

費用

所要時間

181円

13分



【材料(1人分)】

- ・米 75g(1/2合)
- ・塩鮭 50g(1/2切れ)
- ・芽ひじき 3g
- ・人参 25g(1/8本)
- ・麵つゆ 15g(大さじ1)
- ・塩 1g(1つまみ)

【作り方】

- ①米をとぎ、通常の水加減で浸水させておく。ひじきは戻して水を切っておく。
人参は短冊切りにする。
- ②米の水を、麵つゆ分(大さじ1)取り出して捨てる。鮭、ひじき、人参を入れて炊飯する。
炊き上がったら、鮭をほぐし(骨を取り除き)、混ぜて盛り付ける。

【ワンポイント】

鮭の代わりに、鶏肉や油揚げでも、おいしい炊き込みご飯ができます。
塩鮭の塩加減が分からない場合は、塩は控えめにして、炊き上がってから塩を振って味を整えてください。おこげもできておいしいです☆

【栄養価(1食分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
395kcal	16.9g	6.3g	64.8g