



紅鮭と ごぼうの炊き込みご飯

材料〈2人分〉

定塩紅さけ切身 … 2切

ごぼう …………… 1/2本

生姜 …………… 15g

グリンピース …………… 40g

米 …………… 1.5合

しょう油 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1

酒 …………… 大さじ1

だし汁 …………… 300cc

A

① 定塩紅さけ切身は解凍し、熱したフライパンで両面をサッと焼く。

② 米を洗い、炊飯器に水を入れて30分浸す。

③ ごぼうはさがきにして水にさらし、生姜は千切りにする。

④ ②に③とグリンピース、①をのせ、Aを注いで炊飯する。

⑤ ④が炊き上がったら、鮭を大きめにほぐし、5分蒸らす。

※鮭をほぐす際の骨は温かいうちの方が取りやすいです。取りにくい場合は骨抜きなどをご使用ください。