

鮭としめじの炊き込みご飯

【テーマ:秋の味覚を楽しもう】

秋鮭はタンパク質が豊富で低カロリーー
血液さらさら効果で脳血栓や心筋梗塞、
動脈硬化など生活習慣病を防ぎます！！



✪材料✪(3合分)

・米	3合
・水	
・酒	大2
・醤油	大2
・粉末のだしの素	1袋(4g)
・しめじ	1袋
・生鮭	2切
・塩	4つまみ
・枝豆	お好みで

【作り方】

- 1.お米は研いで、ザルに置く
しめじは石づきを取っておき、生鮭は、塩をふっておく
- 2.炊飯器に研いだお米と★の調味料を入れ、
炊飯器の白米の3合ラインまで水を入れる
- 3.粉末の粉気がなくなるまでよくかき混ぜ、溶かす
- 4.お米の上に、生鮭、しめじを入れる
- 5.平に広げて、汁に浸かっている状態にしたら、
普通に炊くと同じく、ボタンを押す
- 6.炊き上がったら、魚の骨を抜き、よくかき混ぜて完成！！