

ワンポイントアドバイス

黒胡椒をかけずに
刻み海苔をのせると、
お子さんも食べやすい味に！



なめこと鮭の 洋風炊き込みご飯

【材 料】3～4人前

A なめこ … 200g	バター … 5g
塩鮭 … 2切	青ネギ or 刻み海苔 … 適量
米 … 2合	黒胡椒 … 適量
酒 … 大さじ2	
醤油 … 大さじ2	
和風顆粒出汁 … 小さじ2	
水 … 350ml	

【作り方】

- ① 鮭に塩(分量外)をふり、キッチンペーパーでくろみ10分おいて、臭みをとる。
- ② なめこを軽く水洗いする
- ③ 米を研ぎ、**A**の材料を全て炊飯器に入れる
- ④ 炊き上がったら、塩鮭の皮と骨を取り除き、バターを入れて全体を混ぜ合わせる
- ⑤ 仕上げに青ネギ(刻み海苔)と黒胡椒をのせて完成