

みそとバターの相性抜群！

# 鮭とじゃがいもの味噌バター炊き込みごはん



## ■材料〈4人分〉

米……………2合  
水……………2カップ  
生さけ(切り身)……3切れ(約150g)  
塩……………小さじ2/3  
マーキン……………2個(240g)  
だしの素……………小さじ1  
酒……………大さじ2  
麦みそ……………大さじ2  
バター……………20g  
パセリ(みじん切り)……………少々

## ■作り方…調理時間約20分(浸水・炊飯時間は除く)

- ①米は洗い、ざるに上げ、水気を切る。炊飯器に入れ水を加え、30分以上浸す。
- ②生さけは塩をふり、15分程置く。水気をふき取り、フライパンで両面焼き色をつける(油はひかない)。
- ③マーキンは皮をむき、1.5~2cm位のいちよう切りにする。
- ④ポウルに麦みそを入れ、酒で溶き、だしの素を加えて混ぜる。
- ⑤①に④・③・②の順に入れ、炊飯する。
- ⑥⑤が炊き上がったたら、さけを取り出し、大きめにほぐし、バターとともに入れて、さっくりと混ぜる(骨がある場合は取る)。
- ⑦⑥を茶碗に盛り、パセリをふる。

1人あたり:429kcal

この街に、あってよかった。



- きのご類やごぼうを加えてもかさ増しになり、より風味よく仕上がります。
- 塩さけを使用すると時短になります。

