

ダイニングメニュー

さつまいもの甘味と塩バターの風味がいい

鮭とさつまいもの塩バター炊き込みご飯



■ 材料〈4人分〉

生さけ(切り身)……………	2切れ
さつまいも……………	100g
れんこん……………	80g
米……………	2合
水……………	360ml
酒……………	大さじ2
だし昆布……………	3cm角1枚
塩……………	小さじ1
うす口しょうゆ……………	小さじ1
バター……………	10g
黒ごま……………	適量

■ 作り方…調理時間約10分(炊飯時間は除く)

- ①生さけは塩(分量外)をして、10分ほどおき、水で洗い、水気を取っておく。
- ②さつまいもは1cmの角切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ③炊飯器に洗った米・水・酒・だし昆布・塩・うす口しょうゆ・②・①を入れて炊く。
- ④炊き上がれば、だし昆布を取り出し、バターを加えて、さけをほぐしながら混ぜる(骨は取り除く)。
- ⑤器に④を盛りつけ、黒ごまをのせる。



しょうがを加えるとアクセントになり、おいしくできます。

食事バランスガイド

1人あたり:399 kcal

