

- ① 鮭はキッチンペーパーで表面の水けをふく。えのきは長さを半分に切ってほぐし、まいたけは大きいものは手でほぐす。

ポイント 表面の余分な水けは、臭みのもとになるのでふきとります。



- ③ 水けをふいた鮭、人参、きのこの順にのせ、そのまま混ぜずに普通に炊く。

ポイント 米に具材をのせたら、混ぜずにそのまま炊飯してください。



- ② 炊飯器の内釜に準備しておいた米を入れる。タレを入れ、2合の目盛まで水を加えて全体をよく混ぜる。

ポイント 必ず先にタレを加えてから水加減してください。味にムラができないようによく混ぜましょう。



- ④ 炊きあがれば、全体をさっくりと混ぜ合わせる。茶碗に盛り、青ネギをのせる。

ポイント 鮭の身はほぐし過ぎないように、ご飯と具材をまんべんなく混ぜましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

秋鮭切身(皮・骨なし) … 120g	人参 …………… 50g
しめじ …………… 50g	青ネギ(仕上げ用) …… 10g
まいたけ …………… 50g	タレ(鴨鍋用わりした) … 1袋
えのき …………… 100g	

ご用意いただく食材

米 …………… 2合
水(炊飯用) …………… 適量

下準備

米は洗ってザルにあげておく

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ …… 大さじ1・1/2	和風顆粒だし(素) …… 小さじ2
酒・みりん …… 各大さじ1	塩 …………… 小さじ1/2
砂糖 …………… 小さじ1	

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 鮭はひと口大のそぎ切りにする。
- 人参は4cm長さの細切りにする。しめじ、えのき、まいたけは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

鮭に皮や骨がある場合は、取り除いておきましょう。