

鮭と枝豆のごはん

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方
精白米	2合	① 洗米した米とAの調味料を入れてごはんを炊く。 ② 鮭は塩をふり、焼いて身をほぐす。 皮と骨は取り除いておく。 ③ ごぼうはさがきにし、しめじは石づきを取ってほぐす。 にんじんは千切りに切る。冷凍むき枝豆は解凍する。 ④ ③を炒め、Bの調味料で味付けする。 ⑤ 炊きあがったごはんに②と④を入れて混ぜ合わせる。 ※ 調味料は加減してください。
A { 淡口しょうゆ	大さじ1	
A { 酒	少々	
A { だし用昆布	少々	
鮭切身	30	
ごぼう	20	
しめじ	30	
にんじん	20	
冷凍むき枝豆	20	
B { 濃口しょうゆ	大さじ1/2	
B { 三温糖	小さじ1	
B { みりん	小さじ1/2	
B { 酒	小さじ1/2	

鮭やごぼうなどいろいろな食材が入った
具たくさん混ぜごはん♪



献立例 鮭と枝豆のごはん、ささみのパン粉焼き
もやしのおひたし、なすと油揚げのみそ汁