

# 秋鮭とみょうがの炊き込みごはん



## 材料（4人分）

米	2合
みょうが	3個
生鮭	1切
塩こんぶ	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1
酒	大さじ1
炒りごま	好みて適量



《1人分の栄養価》  
エネルギー 361kcal



塩分 0.8g

## 作り方

- 1 みょうがは千切りにする。
- 2 米をとぎ、炊飯器に米と水とAを入れ、2合の水加減よりやや少なめに調節する。
- 3 2に、みょうが2/3量、生鮭、塩こんぶを入れて炊く。
- 4 炊き上がったら、鮭の皮と骨を取り除き、器にあけて軽くほぐす。
- 5 食べる直前に、残りのみょうがと炒りごまをさっと混ぜる。



対象：忙しい夜に  
手軽に秋を感じ  
たい方に

## Cooking Point

みょうがは、炊き込む量と直前に混ぜる量を半々にすると、みょうがの香りが強くなります。お好みに調整してください。  
簡単なのに食卓が華やかになるので忙しい方にオススメです！