

## 鮭釜めし

調理時間 4 5 分

《 材 料 》 4 人前 《 作 り 方 》

塩鮭	2 切
米	2 合
水	適量
グリーンピース	30 g
塩昆布	4 g
塩	6 g

米を洗ってざるに上げます。

塩鮭は皮と骨を取り除き 1 cm角に切ります。  
炊飯器に米を入れ、2 合の目盛りまで水を入れた後、塩と塩昆布を散らして炊きます。

沸騰しかけたら豆を入れて、炊き上がれば鮭を加えて予熱で仕上げます。



### 【おいしさのヒミツ】

冷凍のグリーンピースを使用するときは炊きあがりに鮭と一緒に入れると色よく仕上がります。

### お料理上手メモ

皮は焼いてお酒のお供にぴったり合います。

( 1 人分 )

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
364 kcal	13.5 g	4.6 g	63.5 g	2.3 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校

<http://www.mikashiho.ac.jp>