

旬の味覚を楽しむ

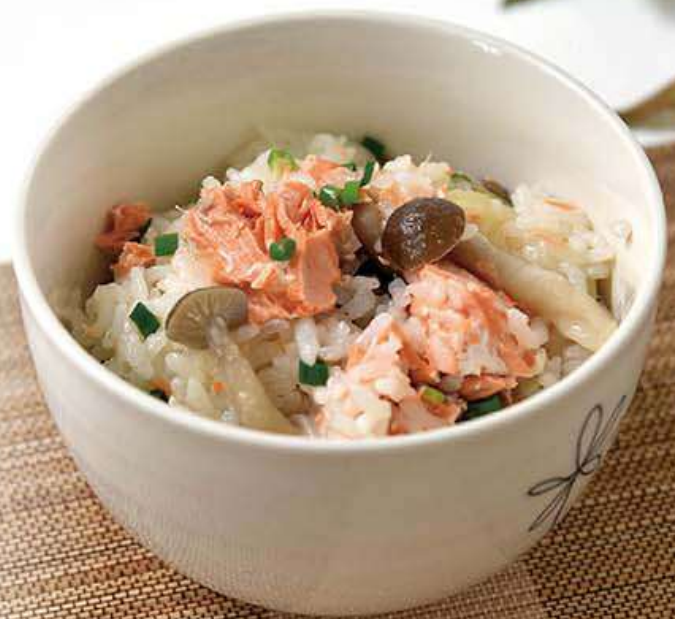
秋鮭の ガリバタご飯

【材料 4人分】

米	2合	バター	20g
鮭	2切れ	麵つゆ	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	塩	小さじ1/4
しめじ	1/2袋	おろしにんにく	4g
万能ねぎ	少々		

1回分
栄養量

・エネルギー	365.3kcal	・脂 質	6.3g
・たんぱく質	13.8g	・塩 分	0.8g



1



米は洗って30分位浸水し水気を切っておきます。
また、麵つゆに塩とおろしにんにくは混ぜ合わせておきます。

2



鮭は切り身を2切れ用意します。
玉ねぎは薄切り、しめじはほぐして、万能ねぎは小口に切っておきます。

4



③の上にバター10g（半分）を、そのまま混ぜずにのせます。

5



④の上に玉ねぎとしめじを順に散らして広げます。その上に鮭を並べて乗せ、普通に炊飯します。

6



炊き上がったたら、鮭の骨と皮は取り除きます。残りのバターと②の万能ねぎを加え、全体を混ぜて盛り付けてください。

3



炊飯器に米を入れ、通常を目盛りまで水を入れたら、①の塩とおろしにんにくを溶いた麵つゆを加えて、全体を混ぜます。

★ここがポイント
ここでのせる具材は混ぜないこと。