

2025 年 10 月号

【料理名】 さけの牛乳炊きこみご飯



【献立】

グリーンサラダ

ミネストローネ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 399 kcal

【塩分】 1.6g

【主材料】（3～4 人分）

生さけ…… 1 切れ（120g）

マッシュルーム…… $\frac{1}{2}$ パック（50g）

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個（50g）

米…… 2 合

牛乳…… 1 カップ

バター……10g

ドライパセリ……適量

【作り方】

1. さけは骨を除いてひと口大に切り、塩少々をふって 10 分ほどおく。ペーパータオルで水気を拭く。マッシュルームは薄切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. 米は洗ってざるに上げ、炊飯器に入れる。牛乳を注ぎ、水を 2 合の目盛りまで加え、塩小さじ 1 を加えてひと混ぜする。①とバターをのせ、炊きこみご飯モードで炊く。
3. 炊き上がったら全体を大きく混ぜ、器に盛ってパセリをふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。