

【作品名】 鮭の炊き込みご飯

わだ ゆいな  
氏名 和田 優生夏

【材料】 (4人分) 牛乳 200 ml

米	300g	えのきだけ	70g
酒	小さじ4	えだまめ	100g
しょうゆ	小さじ2	塩	適量
水	200ml	黒ごま	適量
塩鮭	2切	すだち (かぼす)	適量

【作り方】

- ① えのきだけを3cmに切ってほぐす。すだちを輪切りにする。  
冷凍のえだまめを解凍し、さやから出す。
- ② 鍋に米、水、牛乳、酒、しょうゆ、えのきだけ、塩鮭を入れて火にかける。  
沸騰したら、中火で3分、その後弱火で10～15分炊く。  
水分がなくなったら火を止め、10分蒸らす。
- ③ 炊きあがったら、鮭の皮と骨を除き、えだまめを入れ、ほぐしながらまぜる。
- ④ 味がうすかったら、塩を加える。
- ⑤ 皿に盛りつけて、すだちを添え、黒ごまをふる。

【ポイント】

鮭は塩鮭を使って、味がでるようにする。