

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

鮭の炊き込みごはん



材料：2人分

- 鮭切り身 … 2切れ
- 塩、料理酒（鮭用） … 少々
- 米 … 2合
- A. こいくち醤油 … 大さじ2
- A. 料理酒 … 大さじ2
- 水 … 2合メモリまで
- 昆布 … 3g
- 舞茸 … 60g
- 生姜 … 10g
- バター … 10g



① 米は洗って浸漬し、ザルにあげておく。舞茸はほぐし、生姜は千切りにする。鮭は塩と料理酒少々をふっておく。



② 炊飯鍋に米を入れ、Aの調味料を加える。全体がしんなりしたら、ピーマンとニラを加えて炒める。

ポイント

必ず調味料を先に入れましょう。



③ 2合のメモリまで足りない分量を水で補う。



④ 鮭切り身、舞茸、生姜、昆布をのせて、炊飯機能で炊く。

ポイント

この時、ガス台の便利は「炊飯機能」を使うと、自動で炊き上げてくれます。



⑤ 炊きあがったら昆布と鮭を取り出し、骨がある場合は鮭の骨を取り除く。



⑥ 鮭を戻し入れ、バターも加えて具材が全体に混ざるようしっかり混ぜる。