

## ◎鮭の炊き込みご飯

### 【材料】 5人分

うるち米	2合半
生鮭	2切れ(160g)
塩	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量
ゴボウ	正味 50g
浅葱	適量

### 【調味料】

- ・酒 小さじ 2
- ・醤油 大さじ 1・1/2
- ・出し汁

### 【作り方】

- ①生鮭は皮と骨を除き、2 cmの角切りにして、塩少々を振り、更に片栗粉をまぶしておく。
- ②フライパンに5 mm位の深さのサラダ油を入れて熱し、鮭を揚げる。(両面に少し焼き色を付ける)  
※鮭の皮も片栗粉をつけて揚げ、刻んで一緒に炊いてもよい。
- ③ゴボウは薄いさがきにし、水にさっとつけてアクを取り、水気を拭く。
- ④洗った米と調味料を炊飯器に入れ、出し汁を2合半の目盛りまで入れる。
- ⑤炊飯器にゴボウ、鮭を入れて炊く。最後に茶碗に盛り付けて、浅葱の小口切りを散らす。

