

鮭のミルク炊き込みご飯

調理時間

10分

主食

※炊飯時間を除く

野菜量
1人25g



材料：4人分

米 2合
生鮭 2切れ
にんじん 1/2本
まいたけ 1株
牛乳 150ml
めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ2
白いりごま 大さじ1

ソラタヨMOVIEで
動画配信中



エネルギー

219 kcal

タンパク質

12.5 g

脂質

4.6 g

食物繊維

2.9 g

食塩相当量

0.9 g

レシピ提供
千歳市保健福祉部健康づくり課

具材を
切る

にんじんは皮つきのままいちょう切りにする。
まいたけは食べやすい大きさにほぐす。

炊飯

米を研ぎ、牛乳、めんつゆを加え、目盛りまで水を加え軽く混ぜる。
米の上に、にんじん、生鮭、まいたけを乗せ炊飯する。

仕上げ

炊き上がったら、鮭を取り出し、骨を皮を取りながらほぐす。白ごまとほぐした鮭を戻し入れ、全体を混ぜ合わせ、器に盛る。
※骨取り鮭を使用するとより手軽です。