



<材料>

米	2合
だし汁	350cc
鮭	80g
人参	45g
しめじ	25g
生姜	少々(約2g)
醤油	小さじ2
みりん	小さじ1と1/2
塩昆布	2g

<作り方>

1. お米は研いで水気を切っておく。
  2. 人参は千切り、しめじは2cm長さに切っておく。
  3. ②と鮭を、すりおろした生姜・醤油・みりんを入れただし汁で、火が通るまで煮る。
  4. ③を具材と汁に分け、汁は粗熱をとっておく。
  5. 炊飯ジャーにお米を入れたら、2合の目盛りまで④の汁を入れ、炊く。
  6. ごはんが炊き上がったら、④の具材と短く切った塩昆布を入れ、鮭をほぐしながら混ぜて出来上がり！
- ※ 鮭はだし汁で煮ず、グリルなどで焼いてから混ぜても、美味しく出来ます。