



うま味が詰まった！

サケとしめじの炊き込みご飯

【材料】（4人分）

〈1人分 350kcal 塩分1.1g〉

- 米…………… 2カップ
 - しめじ…………… 100g
 - サケ(生)…………… 2切れ(150g)
 - 料理酒…………… 大さじ1
 - 小ねぎ…………… 適量
 - 有塩バター…………… 20g
- A
- └薄口しょうゆ…………… 大さじ1
 - └みりん…………… 大さじ1
 - └料理酒…………… 大さじ1
 - └顆粒和風だし…………… 小さじ1

恋する野菜

87

- 作り方**
- ① 米を洗い、30分以上浸水させ、水気を切る。
 - ② しめじは石づきを切り落とし、手で一口大にほぐす。
 - ③ 耐熱容器にサケ、料理酒を入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分間加熱する。
 - ④ ③の粗熱が取れたら、皮と骨を取り除く。
 - ⑤ 炊飯器に①とAを入れ、水を加え②と④を乗せて炊飯する。
 - ⑥ 炊き上がったら有塩バターを入れてさっくりと混ぜる。
 - ⑦ 茶碗によそい、小ねぎを散らして完成。

Rice



学生



尚綱大学 生活科学部 4年

ほりみずき
堀 瑞希さん

サケとしめじは、健康な骨を維持するために必要な栄養素であるビタミンDを多く含んでいます。

簡単なので、おいしい新米とサケを使って、ぜひ作ってみてください！

近所の農家と共同で種まきをしたり畜産農家のたい肥を使ったり、地域で協力して農業をしています。今年は、収量や品質が良いと話題の品種「くまさんの輝き」を選びました。有機質肥料を使い土作りにこだわっています。食べるのが楽しみです！



米・にんじん農家
こうし かずひこ
合志 和彦さん(馬場)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)