


鮭のガーリックバター炊き込みご飯



材料（4人分）

米	2合	
生鮭(切り身)	1切れ	
醤油	大さじ1	
(A) みりん	小さじ1	
顆粒和風だし	小さじ0.5	
にんにく	1片	
バター	15g	
小ねぎ	お好みで	

栄養価（1人分:ご飯170g）

エネルギー	335 kcal
水分	33.3 mg
たんぱく質	10.1 g
カリウム	176 mg
リン	137 mg
食塩	1.0 g

作り方

- ① 米をといで30分ほど水に浸け、ザルにあげておく
- ② にんにくをみじん切りにし、小ねぎを小口切りにしておく
- ③ 炊飯釜に①と（A）を入れ、水を2合の目盛りに合わせて入れて軽く混ぜ、鮭、にんにく、バターをのせて炊く
- ④ 炊き上がったら鮭の皮と骨を取り除いて全体を混ぜる
- ⑤ 茶碗に盛り、小ねぎを散らして完成

★ポイント★

- 今が旬の秋鮭を使ったレシピです。
- 塩鮭ではなく生鮭にすることで、塩分が抑えられます。
- 減塩でもにんにくやバターの風味で美味しくいただけます♪

