



鮭とブロッコリーのミルク炊き込みご飯



～材料(2合分)～

- ・米……………2合(300g)
- ・水……………200cc
- ・牛乳……………200cc
- ・鮭……………1切
- ・エリンギ……………1個
- ・ブロッコリー……………小1個
- ・コーン水煮缶……………1/2缶
- ・塩……………2g
- ・醤油……………小さじ1
- ・バター……………10g
- ・パセリ……………適量
- ・ミックスナッツ……………適量
- ・ブラックペッパー……………適量

～作り方～

- ①米は洗ってザルにあけ、水を切る。
 - ②分量の水に浸す。
 - ③エリンギは約1cm角にカット、鮭は骨を取り、コーンの水を切る。
 - ④浸水させた米に牛乳を加え、塩と醤油を入れて混ぜる。
 - ⑤その上にエリンギ・鮭・ブロッコリー(丸ごと)・コーンを入れる。
 - ⑥炊飯する(通常モード)。
 - ⑦炊き上がったらバターを加えて5分ほど蒸らす。
 - ⑧鮭とブロッコリーをほぐしながら混ぜ、盛り付ける。
 - ⑨パセリ、砕いたミックスナッツを振りかける。
- お好みでブラックペッパーをかけても◎

厚揚げの和風ごちそうステーキ



～材料(2人分)～

- ・厚揚げ……………2枚
- ・サラダ油……………適量
- ・玉ねぎ……………1/4玉
- ・乾燥ひじき……………小匙1
- ・醤油……………大匙1と1/2
- ・砂糖……………大匙1
- ・酒……………大匙1
- ・みりん……………大匙1
- ・ブラックペッパー、小ねぎ……………適量

～作り方～

- ①厚揚げを4つにカット、玉ねぎはみじん切りにし、ひじきは水に戻す。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、厚揚げを両面こんがり焼く。
- ③厚揚げを一度別の器にあける。
- ④フライパンにサラダ油を少量足して玉ねぎを炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたらひじき、醤油、砂糖、酒、みりんを加えて少し煮詰める。
- ⑥厚揚げをフライパンに戻して軽くソースを絡め、盛り付ける。
- ⑦お好みでブラックペッパー、小ねぎをかける。