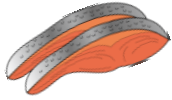


野菜を切って材料と一緒に炊飯器に入れるだけ！



☆ 鮭とじゃがいものミルクごはん



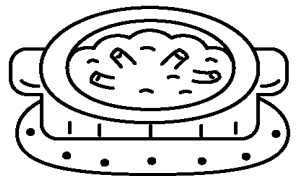
【材料】大人2人分、こども1人分

・米	1.5合
・生鮭	2切
・食塩	少々
・酒	大さじ1
・じゃがいも	小2個(約200g)
・玉葱	1/4個
・さやいんげん	5~8本
・牛乳	150ml
・水	120ml
・食塩	小さじ2/3
・バター	小さじ2
・パセリ	適量

【作り方】

- ①米はといでザルにあげておく。
- ②鮭は4~5等分のそぎ切りにし、食塩、酒をふっておく。
- ③じゃがいもは皮をむき、1cm角に切り、水にさらす。玉葱は粗みじん切り、いんげんは斜め切りにしておく。
- ④炊飯器に①とA、③を合わせてさっと混ぜ、②をのせて炊く。
- ⑤炊きあがったら鮭をそっと寄せて全体を混ぜ、器に盛り、上に鮭をのせてパセリを散らす。

☆とろけるチーズを乗せオーブンに入れて、グラタン風にしてもおいしいです。



献立例

鮭とじゃがいものミルクごはんは<主食>兼<主菜>なので、サラダ・スープを組み合わせると！