

## 第1回らくつくレシピ集



### ☆鮭の西京焼き風釜飯

～材料（3～4人分）～

米：2合 水：50ml 塩鮭：2切れ 白みそ：70g かつおだし：210ml  
みりん：大さじ2.5 酒：大さじ1 青ねぎ：適宜 醤油：小さじ2



～作り方～

- ・ 鮭はウロコを除いて骨を抜き、皮に切れ目を入れる。
- ・ かつおだしを作る。青ねぎは小口切りにする。
- ・ 洗米した後、30～40分ほど浸水させる。その後、水けを切った米を釜に入れ、みりん、酒、醤油、かつおだしを入れて軽く混ぜてから入れる。鮭の上に白味噌をのせてから炊飯する。
- ・ 炊き上がったら鮭をほぐしながら混ぜ、青ねぎを散らす。

### ☆鶏五目釜飯

～材料～

米：3合 鶏もも肉：150g 干し椎茸：中サイズ2～3枚 人参：1/3  
ごぼう：1/3 油揚げ：小1枚 椎茸の戻し汁：あるだけ全部  
みりん：大さじ3 醤油：大さじ3と1/2



～作り方～

- ・ 洗米・浸水して水けを切った米を釜に入れ、水、椎茸の戻し汁、みりん、醤油を入れて軽く混ぜる。
- ・ 鶏もも肉、干し椎茸、人参、ごぼうを入れて炊飯する。

### ☆さつまいもご飯

～材料～

米：3合 さつまいも（べにあずま）：200g 塩：小さじ1 ごま塩：少々

～作り方～

- ・ 洗米・浸水して水けを切った米を釜に入れる。
- ・ 水、いも、塩を入れて軽く混ぜる。
- ・ 炊飯し、炊けた後にごま塩を散らす。

