



鮭の混ぜご飯

(材料)

鮭 2切れ(1切れ:80g)

三つ葉 10本

醤油 小さじ2

ご飯 600g

酒 小さじ2

白ごま 大さじ11/2

しめじ 50g

(作り方)

- 1 しめじは石づきを取り、小房にわけます。
三つ葉は2cm長さに切ります。
- 2 容器に1のしめじと鮭を入れ、醤油と酒をふりかけ、真空にして5分おきます。
- 3 2の真空を解除し、フタをしたまま電子レンジ500Wで4分(1000W/3分)加熱します。
- 4 容器を電子レンジから取り出し、鮭の皮と骨を取り除き、身をほぐします。
ご飯と三つ葉の2/3量と白ゴマを加えて、混ぜ合わせます。
最後に残りの三つ葉を上にもふりかけて出来上がりです。

*残った混ぜご飯は真空にして保存しておきます。

※容器の真空を解除するにはフタのエアバルブを指で軽くつまみ上げて、中に空気を入れてください。

※電子レンジの加熱時間は目安です。

電子レンジの種類、食材の温度、季節等により、異なります。

※()内に1000Wを使用した際の加熱時間を記載しています。