

10月の人気レシピ

鮭ときのこの炊き込みごはん

☆材料（1合分）

お米	1合	みりん	6cc
鮭	40g	酒	6cc
しめじ	40g	薄口しょうゆ	6cc
みつば	12g	バター	8g



☆作り方

- ①お米をといでおく。鮭とみつば、バター以外の材料を入れ1合の水分量になるようにお水を加え炊き込み炊飯をする。
- ②鮭を焼いておく。みつばは1~2cmの長さに切って軽く茹でる。
- ③炊きあがったごはん焼いた鮭とみつば、バターを入れて混ぜる。

鮭の和風チーズ焼き

☆材料（1人分）

鮭	40g	濃口しょうゆ	1.5cc
こねぎ	1.2g	しょうが	少々
とろけるチーズ	5g	酒	1cc
いりごま	少々	ごま油	少々



☆作り方

- ①こねぎを小口切りにして、鮭とチーズ、ごま油以外の材料を全て混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油をひき、鮭の上に①を乗せてふたをして焼く。