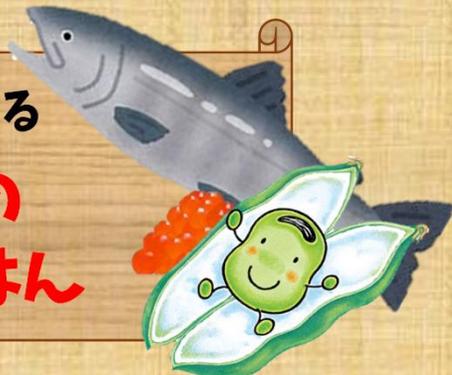


メスティンで作る
鮭とそら豆の
彩りごはん



1. お米をといで、30分程お水にひたしておく
2. 鮭の切り身は皮、大きな骨は取り除く
3. 和風顆粒だしを小さじ半分を1に加え、全体に馴染ませる
4. お米の上に鮭をのせ、蓋をして炊飯!
炊けたら、すぐに蓋を開けずに10分むらしましょう!!
※ガス調理では、弱火で25分位が目安です
※熱が全体伝わる様に、焼き網を敷くとムラなく
ふっくらごはんになります♪
5. ごはんが炊けたら、そら豆を1~2分塩茹でする
※電子レンジの場合は、ラップと塩を一振りして40秒
6. 蓋をあけ、鮭をほぐし、骨を取り除く
7. そら豆とお好みで薬味をのせて完成です☆
◆鮭とそら豆の茹で塩の塩味があるので、
塩加減は最後に調整してくださいね!!



~材料~

1. お米1合+お水200ml
2. 鮭1切れ
3. 和風顆粒だし…小さじ1/2
4. そら豆…7房(20粒位)+茹で塩1つまみ
5. 薬味…みょうが1/4個、
青しそ2枚

