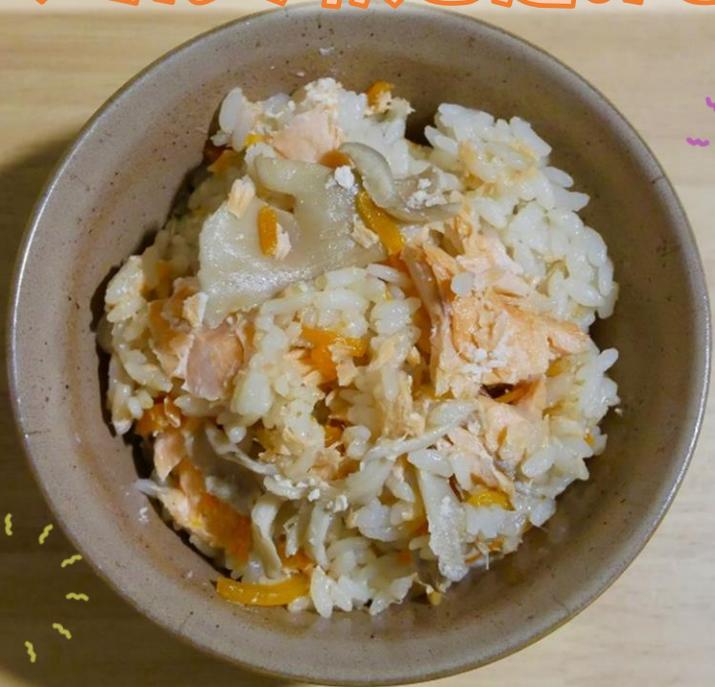


# 鮭のミルク炊き込みご飯



## Point

(1人当たり)エネルギー 266kcal/たんぱく質 13.6g/  
脂質 8.0g/炭水化物 33.1g/カルシウム 81mg/  
ビタミンD 7.4μg/食塩相当量 1.5g

カルシウムを多く含んでいる“鮭”“牛乳”とカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む“きのこ類・まいたけ”を使った、炊き込みご飯です。牛乳を入れることで、魚のくさみを消し、コクと旨味がプラスされます。

## 材料(4人分)

米 2合  
牛乳 200ml  
鮭 2切  
にんじん 60g  
まいたけ 100g  
いりごま(白) 小さじ2



A 酒 大さじ1  
醤油 大さじ1  
塩 小さじ1/2

## 作り方

- ①米は洗っておく。
- ②にんじんは細切り、まいたけは石づきを切ってほぐす。
- ③炊飯器に米、Aの調味料、牛乳、にんじん、まいたけ、鮭をのせて炊飯器で炊く。
- ④炊きあがったら鮭の皮と骨を除いてほぐし、混ぜる。
- ⑤器に盛り、いりごま(白)をふって完成。

