栄養学科の学生が
考えました！

所要時間
15
MIN

じゃがいも レシピ

〈秋満載♪　具沢山秋の和風ピラフ〉



☆材料（２人分）☆

【材料】
- 精白米　160g
- 水（米の2.2倍）352ｇ
- じゃがいも　1/2個［40g］
- 鮭の切り身　２切れ[100g]
- にんじん　1/10個［15g］
- ピーマン　1/2個［15g］
- ごぼう　1/3本［5g］
- 小ねぎ　3g

【調味料】
- 無塩バター　20g
- 醤油　10g
- 和風顆粒だし　4g
- 塩　少々
- こしょう　少々

☆作り方☆

①米は洗って30分ほど浸水した後、水気を切る。鮭は一口大に切り、じゃがいもは1cm角、にんじんは細切り、ピーマンは粗みじん切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。
②フライパンにバターを熱し、じゃがいも、にんじん、ピーマン、ごぼうを炒める。
③炊飯器に米、調味料、規定量の水を入れて混ぜ、炒めた具材と鮭をのせて炊飯する。
④炊き上がったら蒸らして全体を混ぜ、器に盛りつける。
仕上げに小ねぎを散らして完成。
※作業時間は20分。
浸水及び炊飯時間は除く。