

ごぼうと鮭とばのミルクめし

鮭とばがよい旨味を出してくれます。鮭とばがないときは鮭フレークを使用してもよいです。

1人分の栄養価
エネルギー 380kcal
カルシウム 136mg



牛乳
100ml使用

牛乳嫌いの方に食べて
もらいたいです。
冷蔵庫に残っていた鮭と
ばを使ってみたら想像以
上においしくできました。



竹ママさん

材料／4人分

米	2 合	A	しょうゆ	大さじ 1
牛乳	400ml		酒	大さじ 1
ごぼう	120g		塩	小さじ 1/2
鮭とば	30g			
酒	大さじ 1			

つくりかた

- 1 米をとぎ、水に 30 分浸しておく。
- 2 ごぼうはさがきにし、水にさらしあくをとる。鮭とばは細かく刻み酒に漬けておく。
- 3 1を炊飯器に入れ、牛乳を入れ、目盛りまで水とAの調味料を加える。
- 4 米の上に鮭とば、ごぼうをのせ炊く。

■ポイント■ 牛乳をたっぷりいれませんが、牛乳臭がありません。