

今月のライス★シェアメニュー

はらこ飯 (ERAさん投稿)

★材料★ (4人分)

・米	1.5 合
・鮭	2切れ
・イクラ (しょうゆ漬け)	50g
・大葉	4枚
調味料	
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・白だし	大さじ1
・水	100ml



★作り方★

- ①米は洗って、大葉は軸を切り落としておきます。
- ②大葉は千切りにします。
- ③鮭は5cm幅に切ります。
- ④鍋に調味料を入れて中火で熱し、ひと煮立ちしたら弱火にし、③を入れて5分ほど煮ます。
- ⑤粗熱が取れたら鮭を取り出して皮を取り除きます。
- ⑥炊飯釜に米を入れ、④の煮汁を1.5合の目盛りまで注ぎ、⑤をのせて炊飯します。
- ⑦炊き上がったら鮭を取り出してごはんをほぐします。丼に盛り付け、鮭、イクラ、②をのせて完成です。

見た目が色鮮やかでインパクトがあるね！魚介のうま味があり美味しいです！！

