

# 『かぼちゃ&鮭&トマトの炊き込みご飯』

## 材料 (米2合分)

|          |             |      |
|----------|-------------|------|
| 白米       | 2           | 合    |
| 骨なしサーモン  | 2           | 切れ   |
| オリーブオイル  | 適           | 量    |
| プチトマト    | 100g ~ 120g |      |
| かぼちゃ     | 100g ~ 120g |      |
| ◎ にんにく   | 1           | かけ   |
| ◎ ピザ用チーズ | 軽 < 2 ~ 3   | つかみ  |
| ◎ バター    | 10          | g    |
| ◎ みりん    | 大           | さじ 1 |
| ◎ 固形コンソメ |             | 1 個  |
| ◎ しょうゆ   | 小           | さじ 1 |



## 作り方

- ① お米を研いで水を2合まで入れ、30分吸水させます。
- ② 骨なしサーモンの両面に塩をふり、オリーブオイルを熱したフライパンでこんがり焼く。
- ③ かぼちゃは小さく切り、ニンニクはみじん切りにする。プチトマトはヘタを取り除く。
- ④ ①に◎調味料を全部入れ良く混ぜ、かぼちゃ、プチトマト、②焼いたサーモンを入れる。
- ⑤ 炊飯スイッチON! 炊けたら全体をしゃもじでざっくり混ぜ、器に盛る。
- ⑥ お好みでパセリ・黒こしょうをどうぞ!