

鮭といくらの炊き込みご飯

合計加熱調理時間 約 **43**分

[1人分：391kcal/食塩相当量：2.1g]

鮭といくらを使った、贅沢な親子飯です。おにぎりにしても美味しい！



材料（10人分）

塩鮭（1切れ：100g）	4切れ
酒A	大さじ1
<材料a>	
タケノコ：水煮（細切り）	240g
しいたけ（千切り）	8枚
油揚げ（千切り）	4枚
米	500g
もち米	300g
<材料b>	
だし汁	500cc
酒B	40cc
薄口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
みりん	大さじ1
三つ葉（ざく切り）	10本
いくら：しょうゆ漬け	100g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	250℃
2	スチーム	-	3分	100℃
3	コンビ	100%	30分	150℃

下ごしらえ

・米、もち米は合わせて洗い、30分～1時間浸水させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。（※1）

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に塩鮭を並べ、酒Aを振って【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、塩鮭の皮と骨を取り除き、一口大にほぐす。
- 20mmのホテルパン1枚に<材料a>をのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
- 65mmのホテルパン1枚に（※1）を入れて2、4をのせ、<材料b>を入れてフタをし、【設定3】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。
- 6を器に盛って三つ葉、いくらをのせる。

調理ポイント ◆もち米を加えることにより、冷めても美味しい。