

秋の味覚満載！

じゃがバターサーモン土鍋ごはん



材料（4人分）

白米 1.5合分

じゃがいも 150g

トラウトサーモン（刺身用）200g

昆布 5cm1枚

*白だし 大さじ2

*酒 大さじ1

水 285ml

バター 20g

醤油 大さじ1/2

黒胡椒 適宜

青ねぎ(小口切り) 適宜

※炊飯器で炊く場合の水分量は、
225ml

作り方

- ① 白米は研ぎ水気をきり、土鍋に入れて、水と昆布を入れて、30分置く。
- ② トラウトサーモンは、塩少々（分量外）を振り、15分おき、表面の水分をペーパータオルで拭き取る。じゃがいもは皮をむき2cmくらいに切る。
- ③ 土鍋に、*の調味料を入れて、混ぜ合わせたら、鍋に入る大きさに切った②のトラウトサーモンと、じゃがいもを入れて、蓋をして、最初は強めの中火で4分その後極弱火で15～20分水分がなくなり、白米が柔らかくなるまで炊く。
- ④ 炊き上がったら蓋をして10分置き、バターと醤油、黒胡椒（お好みで）加えて混ぜ合わせる。青ねぎをのせる。