サーモンのオクラかけ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷん米01/15	80	275	0.4	0	14	0
でんぷん米用もち粉	8	31	0	1	0	0
水(炊飯用)	140	–	–	–	–	–
サーモン	30	71	6	108	75	0
オクラ	20	6	0.4	52	12	0
しょうが	1	0	0	1	0	0
なたね油	2	18	0	0	0	0
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の 和風だし	35	9	05	9	3	1.2
合計		411	7.4	171	104	1.3

【　作り方　】

①　でんぷん米用もち粉を水にとかし、でんぷん米を加えて炊飯する。（「でんぷん米1/15の炊き方」参照）

②　オクラはさっとゆでて輪切りにし和風だしと混ぜる。

③フライパンに油を敷き、サーモンを焼いて食べやすく切る。

④　ご飯をよそり、サーモン、②のオクラをのせ、おろししょうがを添える。

《ワンポイントアドバイス》

◆オクラに味がついいているので、そのままで美味しくたべられます。

◆でんぷん米はまとめて炊いておき、残りはラップに包んで冷凍しておくと便利です。

OTOクッキング倶楽部20190701」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16