

サーモンのオクラかけ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツウ 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
ジツウ 先生の 和風だし	35	9	0.5	9	3	1.2
合計		411	7.4	171	104	1.3

【 作り方 】

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）

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。

ご飯をよそり、サーモン、 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》

オクラに味がついているので、そのまま美味しく食べられます。

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も便利です。

「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 神奈川県小田原市鶴宮223-16