

鮭ののっけごはん弁当

料理制作／柴田 真希(管理栄養士) 撮影／花田真知子 スタyling・構成／佐藤 絵理

材料(2人分)

鮭…………… 2切れ
にんじん…………… 20g
米…………… 1合
※お弁当にはご飯2杯分(300g)使用。
野沢菜漬…………… 20g
ぎんなん(水煮)…………… 8粒

【鮭のトッピング用】

味噌…………… 大さじ 1/2
みりん…………… 小さじ 1/2
白ごま…………… 適量
ピザ用チーズ…………… 10g
青のり…………… 適量

作り方

〈下準備〉鮭を4等分に切る。にんじんを花型に抜く。炊飯器に研いだ米と分量の水をセットしたら、鮭とにんじんを上へのせ、通常通り炊く。

- ①野沢菜漬は水気を絞り、粗みじん切りにする。
- ②ご飯が炊き上がったら、鮭とにんじんを取り出す。炊き上がったご飯に野沢菜漬を混ぜ合わせる。
- ③味噌とみりんを混ぜてすべての鮭にのせ、4つ分には白ごまを、残り4つ分にはピザ用チーズと青のりを上へのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ④お弁当容器に②のご飯を盛り付け、鮭をのせ、にんじん、ぎんなんを飾る。



ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

材料を炊飯器に入れてピッとするだけで、鮭もにんじんもふっくら柔らかく炊き上がり感動! 具材をいったん取り出してオープンで焼く作業も思ったより楽しんでた。味噌・チーズ・野沢菜の塩気のみ味の味付けなのが、減塩中の私には嬉しいポイント。チーズと青のりの鮭が好評で、子どもからまた作ってねとリクエストが。こんなに簡単ならプレッシャーなしです!



これまでに掲載したレシピを
報道健保のホームページで紹介しています。