

Happyガスで Cooking!!

保存版
242

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

山本隆子先生の 楽うまLive

秋鮭ときこの炊き込みご飯

ひと手間かけてグリルで焼いた香ばしい焼き鮭ときこのを使った炊き込みご飯をご紹介します。
海と山の旨みが詰まった、秋の味覚を存分に楽しめる一品です！



秋鮭ときこの炊き込みご飯 材料 3合分

米	3合	醤油	大さじ3
塩鮭	2切れ	酒	大さじ3
しめじ	1パック	みりん	大さじ1
舞茸	1パック	だし昆布	6cm
ネギ	適量		



作り方

1、米を洗って、3合分の水に浸しておく。



2、鮭を焼く。

鮭が塩鮭の場合はそのまま、生鮭の場合は塩少々(分量外)を振ってからグリルで焼く。

焼き上がったら酒少々(分量外)を振りかける。



3、きのこ類を食べやすい大きさにほぐす。

さつまいもは皮付きのまま、一口大に切る。



4、1の炊飯鍋に調味料とだし昆布を入れて軽く混ぜ、鮭、さつまいも、きのこを乗せ、炊飯する。

炊き込みご飯の調味料は、お米1合に対して、醤油大さじ1、酒大さじ1、みりん小さじ1が基本です！



5、炊き上がったら一度鮭を取り出し、身をほぐして骨を取り、再度鍋に戻して軽く混ぜる。

小口切りにしたネギを散らして出来上がり♪



1月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「さつまいもの味噌肉じゃが」 をお送りします。

放送日：1月19日(日) 19:15 ~ 1月25日(土) 18:30

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>