



材料

4人分 (2合分)

- 無洗米..... 2合 (180ml×2)
- 酢..... 大さじ2
- 鮭とば..... 30g (長さ 20cm×2)
- スキムミルク..... 50g (カップ 1/2)
- しょうゆ..... 大さじ1
- 塩..... 小さじ1
- サラダ油..... 大さじ1
- 白ごま..... 小さじ1 (あれば)
- 飲料水..... 500ml

作り方

- ①鍋に無洗米、飲料水、酢を入れて、鮭とばはハサミで細かく切って入れ、30分ほど吸水させる。
- ②吸水後、スキムミルク、しょうゆ、塩、サラダ油を加えてよく混ぜ、ふたをして強火にかける。
- ③ふつふつと煮立ってきたのを確認したら中火にして10分間火にかける。
- ④10分後、火を止めて15分間蒸らす。
- ⑤ふたを開けて白ごまを加え、よく混ぜてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ハサミ

料理のコツ・ポイント

○無洗米に吸水させてから、調味料は炊く直前に加える

栄養価

1人分

エネルギー	381kcal
水分	127.2g※
たんぱく質	11.6g
脂質	4.7g
炭水化物	69.5g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	2.4g

※水分は、2割蒸発するとして計算

**【コメント】** スキムミルクと酢でカッテージチーズが手軽にできる。保存性の高い鮭とばを使うことにより、たんぱく質を摂れる。