



秋の味
うまみたっぷり

表紙のレシピ

秋鮭とまいたけの 土鍋炊き込みご飯

調理時間

35分

※鮭を置く時間を除く

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 347kcal *食塩相当量: 2.2g

材料(4人分 土鍋の大きさ: 直径24~26cm)

米(といでザルにあげ、15分置く)	水	360ml
生秋鮭(切り身)	CO・OP つゆの素3倍濃縮	大さじ3
塩、酒	酒	大さじ2
まいたけ(小房に分ける)	塩	ひとつまみ
しめじ(小房に分ける)	小ねぎ(小口切り)	2本

1. 鮭に塩を振ってペーパータオルで巻き、15分ほど置いてから酒を振ってグリルなどで焼く。
2. 土鍋に米、A、1、Bの順で入れて強火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをし、約10分炊いて火を止め、10分間蒸らす。
3. 鮭をほぐして骨と皮を除き、全体を混ぜて器に盛り、小ねぎを散らす。

POINT

生鮭に塩を振ってから15分置くことで鮭全体に塩がまわり、また余分な水分、臭みが抜けます。



厚揚げの きのこあんかけ

調理時間

15分

1人分(レシピ1/2量) *カロリー: 163kcal *食塩相当量: 2.5g

材料(2人分)

厚揚げ(油抜きしてひと口大に切る)	おろししょうが(チューブでも可)
しめじ(小房に分ける)	小さじ1
しいたけ(薄切り)	水溶性片栗粉(片栗粉)
CO・OP つゆの素3倍濃縮	小さじ1、水小さじ2
A	大さじ1
水	1カップ
	小ねぎ(小口切り)適量

1. 鍋に厚揚げとAを入れて中火で2~3分煮て味を含ませる。
2. 1にきのこを入れてひと煮立ちさせ、おろししょうが、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 器に盛り、小ねぎを散らす。

簡単
おろししょうが

POINT

厚揚げは油抜きをすると、味がしみます。