

秋の中華風炊き込みごはん



★は水を入れる前に
加えておきましょう。



材 料（4人分）

米	1合
水	適量
鮭（塩なし）	50g
チンゲンサイ	1束
乾燥きくらげ	2g
★オイスターソース	小さじ2
★酒	小さじ2
★ごま油	小さじ1
さつまいも	60g



- 炊飯器に洗った米と★を入れてから、水を目盛りまで入れる。
- さつまいもは食べやすい大きさに切る。
離乳食用に取り分ける場合は、皮をむいてから切る。
- チンゲンサイは、3cm幅のザク切りにする。
- きくらげは乾燥した状態で割り、小さくしておく。
- 1に2～4を入れて軽く混ぜ、鮭を中心にのせて炊飯する。
- 炊きあがったら鮭の皮と骨を取り除きながら混ぜ、盛りつける。