

はらこ飯



【ワンポイントアドバイス】

はらこは煮汁で煮ることによって臭みがとれますが、煮すぎるとかたなるので注意しましょう

材料（1人分）

米 100g
鮭の煮汁と水 140g
鮭切り身 60g
はらこ 20g

【調味料 A】

醤油 10g
酒 7g
砂糖 3g

【調味料 B】

醤油 1.5g
みりん 1.5g

栄養価

エネルギー 537kcal 塩分 2.2g
たんぱく質 25.3g 食物繊維 0.5g
脂質 11.7g

作り方

1. 鮭はそぎ切りにする。
鍋に調味料 A を煮立て、サケの身を入れ、くっつかないように箸で身をほぐして煮る。煮えたら身をすくい上げて平たい器に広げ、煮汁と分けておく。
2. はらこは水洗いし、50～60度の湯の中で静かにほぐしザルにとって水けをきる。1の煮汁に入れて火をかけ、軽くかき混ぜ、煮立ち始めたらざるに上げて汁をきり、調味料 B に漬ける。煮汁は炊飯に用いる。
3. 米は洗ってざるに上げて30分おく。米に2の煮汁と水を入れて炊く。
4. ご飯を器に盛り、その上に鮭の身をのせ、はらこを散らす。