

骨粗鬆症予防



牛乳で炊き込みごはん

鮭のミルク炊き込みごはん



1人分
425kcal

カルシウム
88mg

タンパク質
20.0g

ビタミンD
鮭

ビタミンK
枝豆

材料 (2合分)

- お米 2合
- ★牛乳 250ml
- ★酒 10 g
- ★めんつゆ (ストレート) . . . 大さじ2
- ★塩 小さじ1
- 水 適量
- 鮭 (皮、骨なし) 2切れ
- 枝豆 (冷凍) 50 g

* 塩鮭の場合は、塩を入れないでください

* 牛乳で炊くことで、出来上がりが少し黄色っぽくなりますが、問題ありません

枝豆は鮭と一緒に炊飯器に入れなくて後から混ぜるとより色鮮やかになります
お好みでどうぞ

* 後混ぜの場合は、枝豆をしっかりと解凍しておいてください



作り方

1. お米は洗い、水に30分ほどつけておく
2. つけておいた水を捨て、★を入れ、残り2合分のメモリまで水を入れる
3. 鮭、枝豆を入れ炊く
4. 炊き上がったら、さっくりと混ぜる