

# 鮭入りブラウンピラフ

## レシピのポイント

ビタミンDは、腸でのカルシウムの吸収をサポートします。

カルシウムが豊富な「牛乳」とビタミンDの多い「鮭」を同時にとれるピラフです。



調理時間：約 90 分、費用目安：160 円前後（1 人分）

栄養成分表示（1 人分）：

エネルギー438kcal、たんぱく質 12.9 g、脂質 9.9 g、  
炭水化物 71.5 g、食塩相当量 1.5 g、カルシウム 105mg、  
ビタミンD3.3μg

| 材料              | （切り方）        | 1 人分    | 4 人分       |
|-----------------|--------------|---------|------------|
| 米               |              | 75 g    | 300 g（2 合） |
| 牛乳              | ホエイ+カッテージチーズ | 75 c c  | 300 c c    |
| 酢               |              | 5.5 c c | 大さじ 1.5    |
| たまねぎ            | （1 cm 角）     | 30 g    | 小 1 個      |
| しめじ             | （小房）         | 15 g    | 1/2 パック    |
| ホールコーン（缶）       |              | 10 g    | 40 g       |
| 赤パプリカ           | （1 cm 角）     | 10 g    | 大 1/4 個    |
| スライスベーコン        | （1 cm 幅）     | 5 g     | 2 枚（ハーフ）   |
| 甘塩銀鮭            |              | 20 g    | 80 g（1 切）  |
| ウスターソース         |              | 5 g     | 大さじ 1 強    |
| 中濃ソース           |              | 5 g     | 大さじ 1 強    |
| しょうが・にんにく（チューブ） |              | 各 1 g   | 各 4 c m    |
| ピーマン            | （1 cm 角）     | 5 g     | 1/2 個      |
| バター             |              | 2 g     | 8 g        |

## 【 作り方 】

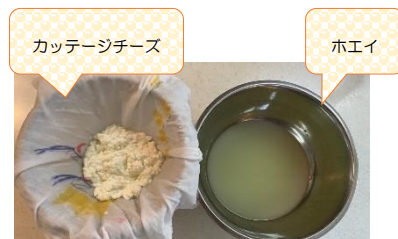
### 1 ホエイとカッテージチーズをつくる



牛乳を火にかけ、ふつふつ沸騰しはじめたら酢を入れて火を止める。ゆっくり混ぜ、分離したら置いておく。



人肌まで冷めたら、布巾やキッチンペーパーでこして、チーズとホエイに分ける。



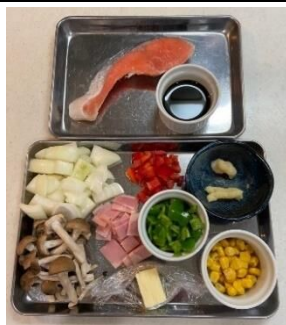
ホエイには水を足し **290cc**（4 人分）にする。

2



炊飯器に洗った米と、水を足したホエイ（**290cc** 4 人分）を入れ 30 分おく。

3



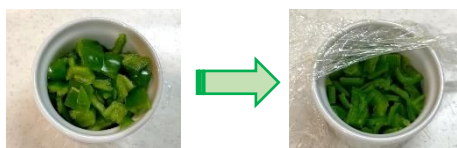
材料を準備し、それぞれ切る。

4



2 の炊飯器に、たまねぎ～にんにく（チューブ）までの材料を入れ炊飯する。

5



ピーマンは耐熱皿に入れ、かるくラップをする。電子レンジ 600W で約 40 秒加熱し冷ましておく。

6



炊けたら、鮭の皮と骨を取り 5 のピーマンとバターを混ぜ、器に盛りつける。  
1 で作ったカッテージチーズを添える。



**カッテージチーズは、副菜のサラダや和え物に入れてもおいしくいただけます**