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。

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

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 12.9ｇ、 脂質 9.9ｇ、
炭水化物 71.5ｇ、食塩相当量 1.5ｇ、カルシウム 105ｍｇ、
ビタミンD3.3μｇ

【　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