



～10月の献立から1品ご紹介

ご家庭でもぜひ！

学校給食レシピ



サーモンピラフ



鮭をピラフに入れて作ります。バター風味で子ども達も美味しく食べられます。

〈材料〉(4人分)

米	320g(約2合)	玉葱	100g(1/2個)
バター	小さじ2	ホールコーン	40g
白ワイン	小さじ1	マッシュルーム	30g
塩	少々	パセリ	少々
水		サラダ油	小さじ1/2
		塩	少々
		こしょう	少々
鮭切り身	60g		
塩	小さじ2/3		
白ワイン	小さじ1		

〈作り方〉

- ① 鮭に塩・白ワインをふり、蒸す(またはアルミホイルに包んで蒸し焼きにすることもできます)。
- ② フライパンに油を入れて熱し、1cm角に切った玉葱を炒め、次にホールコーン・スライスしたマッシュルームを加えて炒める。
- ③ ②を塩・こしょうで味をととのえ、ざるにあけ、汁と具にわけておく。
- ④ バターを溶かし、③の汁と白ワインを加えた水分量に塩を入れて米を炊く。
- ⑤ 蒸し上がった鮭の骨と皮を取り除き、ほぐしておく。
- ⑥ ごはんが炊きあがったら、③の具と鮭とみじん切りにしたパセリを入れて混ぜ、できあがり。