

秋鮭ときのこのピラフ

秋の味覚がたっぷり入ったボリュームピラフ。フライパンひとつで完成します。

調理時間

25分

1人当り

532kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (3人分)

- ・秋鮭切身…………… 2切
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・しいたけ…………… 4個
- ・マッシュルーム… 4個
- ・顆粒コンソメ…………… 1袋
- ・まいたけ…………… 1パック ※固形コンソメを使う場合は細かく刻んで使ってください。
- ・米…………… 2カップ
- ・塩、こしょう…………… 各適宜
- ・バジル…………… 適宜
- ・オリーブオイル…………… 適宜



●作り方

- ①米は洗ってザルにあげる。玉ねぎは7mm角に切る。しいたけは石づきをとり薄切りに、マッシュルームは放射状に4〜6等分に切る。
- ②鮭は両面に塩・こしょう少々をふる。フライパンにオリーブオイルを入れ強火にし、鮭の両面を焼き取り出す。
- ③同じ鍋で玉ねぎときのこを加え炒める。しんなりしたら米を加え、ざっと油がまわったらコンソメと水360mlを加え、上に鮭をのせる。フタをし、沸騰したら弱火にする。10分経ったら火を止め、そのまま7分蒸らす。
- ④全体をざっくり混ぜ、皿によそってからバジルをちらす。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る