

# 秋鮭ときのこのピラフ

お魚  
かんたん  
レシピ



532kcal  
(1人あたり)

調理時間  
25分

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するので、お手軽です。

TOSHIN  
SUISAN

## 材料 [3人分]

秋鮭・・・・・・・・・・・・・・・・・・2切  
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個  
しいたけ・マッシュルーム・・各4個  
まいたけ・・・・・・・・・・・・・・1パック  
米・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2カップ  
顆粒コンソメ・・・・・・・・・・・・1袋  
塩・こしょう・オリーブ油・・各適宜  
バジル・・・・・・・・・・・・・・・・・・適宜



### Point

※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。

## 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。フライパンに油を入れ強火にし、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。



## 秋鮭ときのこのピラフ

お魚  
かんたん  
レシピ

東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>  
料理 料理家 渡部 和泉

