



炊飯器にそのまま冷凍鮭を入れるだけ

鮭のエスニック炊き込みご飯

対応製品名 : パキュウムシーラー

使用部品 :

調理時間 : 15分 (炊飯時間は除く)

材料 (作りやすい分量・約4人分)

冷凍鮭	2切れ
米	3合
パクチー	1枝
紫玉ねぎ	1/4個

A

オイスターソース	大さじ1
ナンプラー	大さじ1/2

作り方

下準備

鮭4切れに塩小さじ1/4を振って10分ほどおく。汁気をペーパータオルでふきとり、シーラーバッグに並べて入れてジッパーロックで閉じる。パキュウムシーラーで空気を抜き冷凍庫で保存。2週間以内に使い切る。

1. 米はといでざるにあげて30分ほどそのままにしておく。パクチーは、3cm長さに切って根の部分はよく洗う。玉ねぎは繊維と垂直にうす切りにしておく。
2. 米を炊飯器に入れ、通常通りに水加減をしてから大さじ3杯分水を減らす。Aを加えてかき混ぜ、凍ったままの鮭、パクチーの根を加え、通常通りに炊く。
3. 炊飯が終わったらパクチーの根を取り出し、鮭の皮と骨を取り除いて身をほぐし、全体をざっくり混ぜ合わせる。パクチーと玉ねぎを混ぜて器に盛る。