

今月のレシピ

全局で放送！『おしえて先生』で紹介
肌トラブル（大人ニキビ対策）

鮭とかぼちゃの炊き込みご飯

●材料（2人分）

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| ・米……………1合 | A |
| ・塩鮭（甘口）……………1切れ | ・酒……………大さじ1 |
| ・かぼちゃ……………100g（種とワタを除く） | ・かつおだしの素……………小さじ1/2 |
| ・黒ごま……………適量 | ・塩……………小さじ1/8 |

●作り方

- ① 米を洗い、水（分量外）に30分ほど浸したら、水気をきる。
かぼちゃは、皮の変色した硬い部分があれば、除く。
- ② フライパンにクッキングシートをしき、鮭をのせ、中火にかける。
両面に焼き色がついたら取り出す。
- ③ 炊飯釜に米とAをいれ、1合のメモリまで水（分量外）を注いで混ぜる。
鮭、かぼちゃをのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、鮭を取り出し、皮と骨を除き、ご飯に戻す。
かぼちゃをかるく崩しながら、混ぜる。器に盛り、黒ごまをふる。



ブロッコリーのたらこあんかけ

●材料（2人分）

- | | |
|------------------|---------------------|
| ・ブロッコリー……………1/2房 | A |
| ・たらこ……………大さじ1 | ・水……………130ml |
| ・塩、黒こしょう……………少々 | ・白だし（濃縮）……………大さじ1/2 |
| | ・片栗粉……………小さじ2 |

●作り方

- ① ブロッコリーを小房にわける。茎は固い部分を削ぎ、食べやすいサイズに切る。
- ② フライパンにブロッコリー、水80ml（分量外）、塩少々をいれ、蓋をして中火で2分加熱し、ザルで水気をきり器に盛る。
- ③ 小鍋にAをいれ混ぜ、中火にかけ、とろみをつける。
たらこを加えて塩、黒こしょうで味を調えたら、②にかける。