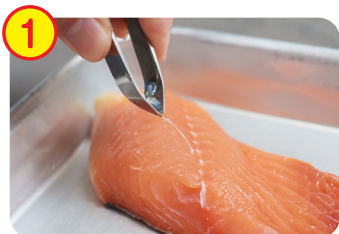


## さけとチンゲンサイの中華風たきこみごはん

### 材料 (2人分)



### 作り方



1 さけはピンセットで小骨を取り  
 ます。ななめ上に引き抜くのが  
 ポイント！



2 ①に下味をもみ込んで5分ほど  
 おき、水けをペーパータオルで  
 よくふきます。



3 チンゲンサイは2センチ幅くらい  
 に切ります。



4 といだお米とAを炊飯器に入れ  
 てさっと混ぜ、2合の目盛り  
 まで水を入れます。



5 さけとチンゲンサイの茎をのせて、  
 たきます。



6 たきあがったらチンゲンサイの  
 葉をのせてふたをして、10分  
 ほど蒸らします。



7 全体をさっくりと混ぜあわせ  
 ます。



8 うつわに盛って完成です！