

# みるく茶漬け～秋鮭を添えて～

レシピ考案：札幌スイーツ&カフェ専門学校2年生



～おにぎりは醤油ベース、鮭はちゃんちゃん焼き風に香ばしく焼いて、スープに牛乳と和風だしを使用した新感覚のお茶漬けです。～

調理時間：30～40分(炊飯の時間は除く)

## 材料（4人分）

A	牛乳	720ml
B	顆粒だし	16g
	ご飯	600g(2合)
C	醤油	10ml
	みりん	10ml
	鮭 切り身	60g 程度を4切
	塩	適量
	油	5g
D	味噌	大さじ2
	料理酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
	しょうが(すりおろし)	少々
	青しそ	4枚

## 作り方

### 【鮭のちゃんちゃん焼き風】

- 1 鮭の両面に塩をふり、油をしいたフライパンで皮面から焼く。(中火)
- 2 両面に焼き色が付いたら合わせたCを回し入れ、全体に絡める。
- 3 全体に絡み、ややとろみがついたら火を止める。

### 【焼きおにぎり】

- 4 ご飯を握り、おにぎりを4つ作る。
- 5 合わせたBをおにぎりの両面に塗り、フライパンで焼き色が付くまで焼く。

### 【ミルク出汁】

- 6 Aを鍋で温める。
- 7 ふつふつとしたら火を止める。
- 8 器に2, 4を盛り、細切りにした青しそを飾る。
- 9 出汁をそそいで出来上がり。

## ポイント

牛乳を温める際は牛乳が分離しないよう火加減に注意してください。

薬味にはすだちや柚子胡椒、昆布の佃煮がおすすめです。