

ダイニングメニュー

焼いて炊くだけ!秋食材先取りメニュー

さんまの炊き込みご飯



■材料〈4人分〉

生さんま	2尾
塩	少々
米	2合
昆布	5cm角位
しょうが	1片
青ねぎ	2本
◆A 酒	大さじ3
みりん	大さじ1
うす口しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
塩	小さじ1/4

■作り方…調理時間約20分(炊飯時間は除く)

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②生さんまはうろこ(めめり)を取り、頭を落として内臓を取り、さっと洗う。
- ③②を半分か1/3の長さになり、塩をふってグリルで焼く。
- ④しょうがは千切り、青ねぎは小口切りにし、水にさらし水気を切る。
- ⑤炊飯器に①・A・軽く拭いた昆布を入れ、通常の水加減まで水を入れ、③をのせて、炊飯する。
- ⑥⑤が炊けたら昆布・さんまを取り出し、さんまの身をほぐし、ごはん混ぜる。
- ⑦お茶碗に盛りつけ、④をのせる。



さんまにふる塩加減で、炊飯する際の塩の量を調整してください。きのこと一緒に炊き込んで美味しく召し上がれます。

食事 バランスガイド

1人あたり:434kcal

