

鯛めし

材料	分量 (4人分)	作り方
米 だし汁 薄口しょうゆ 鯛めし 塩 みりん 新ごぼう 酒 木の芽	2合 約360cc 大2 1匹 小1/5 大2 50g 大1 適量	① 米は洗って、ざるにあげる。 ② 鯛は塩、酒をふり10分おく。 ③ 新ごぼうは皮をこそぎ、長さ3cmのささがきにする。 ④ 炊飯器に、米・薄口しょうゆ・みりん・酒を入れ、2合の目盛までだし汁を加えて混ぜ、鯛は水気をふき、新ごぼうと共に炊く。 ⑤ 米が炊けたら鯛を取り出し、皮と骨を取ってほぐし、ごはんにかけて器に盛り、木の芽を添える。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー 385kcal

塩分 1.8g