

鯛めし

材料	分量（4人分）	作り方
米	240 g	① 米は炊く30分前に洗って、水を切っておく。
鯛の切り身 （骨付き）	140 g	② 鯛は塩（下ごしらえ用）を振る。15分程置く。
塩①・②とも	（小1/6弱）	③ ②の鯛を洗う 水気を拭き取り再び塩を振り掛ける。
①下ごしらえ用	0.8 g	④ ③の鯛をグリルでこんがり焼く。
②塩	0.8 g	（しっかり焼いた方が、魚臭くなりにくいようです）
生姜	6 g	（フライパンの場合は、くっつかないホイルを使用して焼く）
昆布 （鯛の下に敷く）	6 g	⑤ 鯛を焼いている間に、生姜を千切りにする。
【調味料】		⑥ 調味料を合わせておく。
水	280ml	⑦ 炊飯釜に米を入れ、昆布を敷いて鯛をのせて⑥（調味料）を入れ、生姜を散らして炊飯する。
酒（10 g）	大2/3	⑧ ご飯が炊きあがったら、鯛を取り出して身をほぐし、ご飯に混ぜて出来上がり。
薄口醤油（10 g）	小1と2/3	
みりん（8 g）	小1と1/3	

< 1人分の栄養量 >	
エネルギー	273kcal
タンパク質	11.2g
脂質	3.9g
炭水化物	48.8g
塩分	0.9g