


☆鯛めし

材 料 (4人分) ○ 作り方

| | |
|--|--|
| <p>米 280g</p> <p>鯛 2切れ</p> <p>塩 鯛にふる塩少々</p> <p>A 酒・みりん・薄口醤油 各一大さじ1</p> <p>塩 少々</p> <p>昆布 1枚</p> <p>しょうが ひとかけ</p> | <p>① 米は炊く30分前に水洗いしてザルに上げる。炊飯器に米と(A)を入れひと混ぜして、炊飯の目盛りの水を入れ昆布を入れておく。</p> <p>② 鯛に塩を振って、10分置いて紙タオルで水分を拭き取って、両面を焼き骨を取って冷ます。</p> <p>③ ②を昆布の上に置き、しょうがを置いて普通に炊きます。</p> <p>④ 炊きあがったら、昆布としょうがを取って混ぜて器に盛ります。</p> <div style="text-align: center;">  <p>茗荷・生姜を飾って下さい。</p> </div> |
|--|--|