

「あじの炊き込みご飯」

旬のアジには悪玉コレステロール値を下げる効果が期待できるDHAやEPAが多く含まれています。

<主な材料・4人分>

米	2合
アジ(中)	1尾
しょうが	20g
醤油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
しその葉	2枚
のり	適量



<作り方>

- ① 米は洗ってザルにとり、40分ほど置いて洗い米にする。
- ② アジはぜいごを取り除いたら、頭を落として内臓を出し、洗ってキッチンペーパーでふき取る。3枚におろし、骨抜きを使って小骨を取り除く。
- ③ あじは塩(分量外)を振ってしばらく置き、水気を拭く。
- ④ しょうがはみじん切りにしておく。
- ⑤ 炊飯器に米、しょうが、醤油、酒を入れ、軽く混ぜたら、その上にアジを入れ、炊き込みモードで炊く。
- ⑥ しその葉は千切りにし、のりは細くハサミで切っておく。
- ⑦ 炊き上がったら、器に盛り、しその葉、のりをのせる。

エネルギー 331 kcal 蛋白質 14g 塩分 1.1g