

⑧さんまごはん

材料	4人分
さんま	2尾
新生姜	50g
米	2合
水	330cc
出し昆布	1枚(5cm)
酒	50cc
しょうゆ	小さじ2
塩	適量
細葱	5~6本



作り方

- ①さんまは頭を落とし、お腹に包丁を縦に入れ、水で洗い流しながら内臓と血合いをきれいに取り除く。半分に切って、塩を強めに振る。魚焼きグリルで両面こんがり焼く。
- ②米は洗ってざるにあげる。生姜は皮つきのまま千切りする。細葱は小口切りにする。
- ③鍋に②の米、水、酒、しょうゆ、出し昆布を入れ20分置く。②で切った生姜の半分と①のさんまをのせ強火にかける。沸騰したら弱火にして12分加熱、最後に強火にして30秒加熱し、火を止めて10分蒸らす。
- ④炊き上がったら、残りの生姜、細葱をのせる。さんまの身をほぐして、骨を取り除き茶碗に盛り付ける。

一人分栄養価

エネルギー375kcal 蛋白質 11.7g 塩分 1g