

食材2つだけ!

さんま

×

しょうが



調理時間

40分<sup>※</sup>

秋の味覚を丸ごといただく

## さんまの炊き込みご飯

材料 (4人分)

さんま …………… 1尾

しょうが …………… 2かけ

米 …………… 2合

すだち(あれば) …………… 1個

○和風だしの素 …… 小さじ1/2

○酒 …………… 大さじ1

○しょうゆ …………… 小さじ2

○塩 …………… 小さじ1/3

### 1 切る

米をといで30分吸水する。しょうがは皮をむいて千切りに、すだちは輪切りにする。さんまは半分の長さに切って内臓を取り除き、魚焼きグリルで両面焼き色がつくまで焼く(7分程度)。

### 2 炊飯する

土鍋に水気を切った米と水400ml、○を入れ、かき混ぜる。米を平らにならし、しょうがとさんまをのせたら蓋をして中火にかける。沸騰したら弱火で13分加熱する。

### 3 蒸らす

火を止め、15分蒸らす。蓋をあけ、すだちをのせる。

※ 吸水時間を含まず



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索