



サンマの炊き込みごはん

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

米	2合	
サンマ(3枚おろし)	80g (1尾分)	
塩	小さじ1/5	
えのきたけ	50g	
しょうが	10g	
A	だし汁	400ml
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	刻みのり	適量

栄養価	こども1人分
エネルギー	274 kcal
食塩相当量	0.6 g



作り方

- ① 米をとぎ、30分ほど水に浸し、ザルにあげて水気を切る。
- ② サンマは軽く水で洗い、水気を拭いて塩をふる。
- ③ えのきたけは、いしづきを除き、4等分の長さに切ってほぐす。
しょうがはせん切りにする。
- ④ 炊飯器に①の米を入れ、Aを加えて混ぜる。③を散らし、サンマをのせる。
- ⑤ スイッチを入れて炊飯し、炊き上がったら、サンマをほぐしながら混ぜる。
こども用はしょうがを除いて器に盛り、刻みのりを散らす。

☆ だし汁は「簡単・おいしい♪混合だしのとり方」を参照。

より手軽に作るならば、茶こしにかつお節1パックを入れて、上から熱湯400mlを注いで冷ましたものでもOKです。

<大人へのアレンジ> … お好みで塩をひとつまみ足し、しそのせん切りを添える。

