


赤魚の炊き込みご飯

材料〈2人分〉

 赤魚切身 … 2切

しめじ …………… 100g

生姜 …………… 10g

みつば …………… 4本

塩昆布 …………… 15g

米 …………… 2合

A だし汁 …………… 320g

しょう油 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1

酒 …………… 大さじ1

- ① 米は洗って、水気を切る。
- ② 赤魚切身は解凍し、グリルで両面3～4分ずつ焼く。
- ③ しめじは根元を切り落としてほぐし、生姜はせん切りに、みつばはざく切りにする。
- ④ 炊飯器に①、しめじ、生姜、塩昆布、Aを入れて炊飯し、②をのせ蒸らし、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を盛り、みつばをのせる。

約769kcal 1人分