


メヌケの炊き込みご飯

材料<2人分>

 メヌケ切身…2切

しめじ …………… 100g

生姜 …………… 10g

三つ葉 …………… 4本

塩昆布 …………… 15g

米 …………… 2合

A { だし汁 …………… 320cc

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 メヌケ切身は解凍し、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ほぐし、生姜はせん切り、三つ葉はざく切りにする。
- 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、三つ葉をのせる。

約769kcal 1人分