

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

10/8 水



B
コース

10/9 木



土鍋さんまご飯

材料〈2人分〉

丸干しさんま … 2尾

生姜 …………… 5g

万能ねぎ …………… 2本

すだち …………… 1個

米 …………… 2合

塩 …………… 少々

A だし汁 …………… 300cc

めんつゆ(2倍濃縮) … 大さじ2

酒 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1

塩 …………… 小さじ1/3

① 丸干しさんまは解凍し、頭を切り落としてはらわたを取り、水で洗い水気を拭き取り半分に切る。塩をまぶして、魚焼きグリルで両面5～6分ずつこんがり焼く。

② 生姜は千切り、万能ねぎは小口切り、すだちは薄切りにする。

③ 土鍋に、洗ったお米、Aを入れて、その上に①と生姜をのせて蓋をして中火にかける。

④ ③が沸騰したら弱火にして10～12分加熱し、最後に20秒ほど強火にし火を止めて、蓋をしたまま15分ほど蒸らし、すだちと万能ねぎを散らす。

約790kcal 1人分