



さんまごはん

<材料・・・おとな4人分>

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合

さんま（3枚おろし）・・・ 120g

A [しょうが汁・・・・・・・・・・ 20g
酒・・・・・・・・・・ 小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1/2
にんじん・・・・ 70g（中1/2本）

B [しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
酒・・・・・・・・・・ 小さじ1
みつば・・・・・・・・・・ 15g

<作り方>

- ① さんまは3枚におろし、Aに漬けておく。
- ② にんじんは短めのせん切りにする。
- ③ 研いだ米にBを入れ、目盛りに足りない分だけ水を足し、①のさんま（漬け汁は入れない）と②を入れて炊く。
- ④ 蒸らしたら、さんまをほぐしながら混ぜ、刻んだみつばを散らす。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	507 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	8.1 g
塩分	0.8 g

味ごはんを炊いてから焼きさんまを混ぜてもOK。焼くと臭みが抑えられるので、時間のあるときに焼いたものもおすすめ。

