

# おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 347kcal

たんぱく質 7.7g

脂質 6.0g

食塩相当量 1.1g



## 生姜香るさんまの混ぜご飯

### 材料(4人分)

|     |        |
|-----|--------|
| 米   | 2合     |
| さんま | 1尾     |
| 塩   | 少々     |
| 生姜  | 1片     |
| 酒   | 大さじ2   |
| みりん | 大さじ1/2 |
| 醤油  | 大さじ1   |
| A   |        |
| 茗荷  | 1個     |
| 大葉  | 2枚     |

### 作り方

- ① さんまは頭を切り落とし、腹ワタを除いて流水で洗い、水気を切る。全体に粗塩をふって10分程置き、キッチンペーパーで水気を拭く。しょうがは千切りにする。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、さんまをのせて両面をこんがり焼く。
- ③ 炊飯器に米、水、Aの調味料を入れてかき混ぜ、しょうがをのせて炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、骨を取り除いたさんまを加え、さっくり混ぜる。お好みで、茗荷や大葉をトッピングして完成。

