



さんまの炊き込みご飯



★材料★ (米 3 合分)

- | | |
|-------|--------|
| ・米 | 3合 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・みりん | 大さじ2 |
| ・酒 | 大さじ2 |
| ・ほんだし | 小さじ1/4 |
| ・さんま | 3本 |
| ・こねぎ | 適量 |

調味料

★作り方★

- ①さんまは塩をして焦げ目がつくまでグリルで裏表焼いておく。こねぎは小口切りにしておく。
- ②炊飯器に米と調味料を入れ、3合分のところまで水を入れて炊飯する。
- ③ご飯が炊けたら、切っておいたこねぎとさんまの身をほぐし入れ、混ぜて完成。

旬のさんまを使ってとっても簡単にできるメニューです。混ぜご飯なのでお魚が苦手な子も食べてくれる事間違いなしのメニューです♪♪

