

料理① 鯛と菜の花のご飯

【エネルギー383kcal・食塩相当量1.2g（※一人当たり）】



<材料（4人分）>

米- - - - - 200g
おいしさ味わう
十六穀ごはん- - 1袋（30g）
もち麦スタンドバック- - 1袋（50g）
昆布- - - - - 小1枚
真鯛切り身- - - 2切れ（約160g）
（下処理用 塩、酒 少々）
（焼く時に塩 少々～小さじ1/5）
サラダクラブ
北海道コーンホール 1袋（50g）
菜の花- - - - - 1/2束

※赤色で記載した食材は各ご家庭でご用意ください

【A】
マヨネーズ- - - - - 大さじ1
米麹こだわり仕込み 本みりん- 大さじ1
いつでも新鮮減塩しょうゆ
まるやか発酵- - 大さじ2
国産米こだわり仕込み
料理の清酒- - - - 大さじ2
おろし生しょうが
- - - - - 少量



橋本ヨシイ先生

supported by **Lion Dor**
CREATE THE FUTURE



料理と栄養のポイント!!

「良質なたんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルが一度に摂れる「栄養満点」のご飯です！」
「鯛はさっと焼いてから炊飯器に入れて炊くと風味のよいご飯ができます！魚のご飯なので、少量の生しょうがを加えて炊きましょう。」

<下拵え> ※こちらを済ませた上で、イベントにご参加ください。

- ・小容器に【A】を合わせる。
（マヨネーズを先に入れ、混ぜながら残りの調味料を加える）
- ・鯛は骨を除いて1切れを3つ位に切る。
- ・米は洗って炊飯器に移し、雑穀ともち麦、昆布を加えて少な目の水加減にし、40～50分ほど置く。
- ・菜の花は根元を1cm位切り落して水に浸す。
- ・オーブントースターの天板にクッキングシートを敷いて置く。

<作り方>

- 1 鯛に塩と酒を少々振りかける。4～5分置いたら水気を拭いて再度塩を少々振る。鯛をオーブントースターの天板にのせ、少し色が変わるまで3～4分焼く。
- 2 炊飯器にAを入れて2の目盛りに水合わせをする。
- 3 コーンを散らして焼いた鯛をのせ、スイッチを入れる。
- 4 ご飯を炊いている間に菜の花を青く茹で、1～2cm長さ位に切る。
- 5 ご飯が炊き上がったら鯛の身を粗く崩しながら混ぜ、菜の花の茎の方を混ぜる。器に盛り付けて菜の花の花芽を散らす。

こちらの商品を使って調理します！

