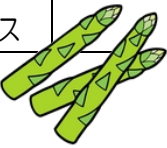


◆ 鯛めし(5人分) ◆



さいりょう 材 料	ぶんりょうめやすりょう 分量・目安量	つくりかた 作 り 方
ごめ 米 まだい きりみ 真鯛(切り身) さけ しお 酒・塩 うすくちしょうゆ さけ 酒 だし こんぶ 昆布 グリーンアスパラガス	ごう 2合 き やく 1切れ約90g2切れ おお こ 大さじ2・小さじ2/3 おお 大さじ1と2/3 おお 大さじ2 なが 4cm長さ1まい ちゅうぶと 中太4ほん	① あら ごめ すいはんき かま みず 洗った米を炊飯器の釜にいれ、ひかえめの水をい れ30分ほどおく。 ② たい ち かたまり みず あら さけ しお 鯛は血の塊などをとり水で洗い酒と塩をまんべ んなくふり20分ほどおき、クッキングペーパー で水けをふく。 ③ ①にうすくちしょうゆ、酒をいれ2合目盛まで水 をたしてかるくまぜ、だし昆布、②をのせ炊く。 ④ アスパラガスはねもとのかたい部分を切り、塩を少 しいれた熱湯で長いままゆでて、水にくぐらせ 水けをきる。(ゆで時間…1分30秒ほど) 1拵はばに切る。 ⑤ ③が炊きあがったらこんぶ、たいをとりだし、たいほね、 かわをとりぞき身をほぐす。 たい 鯛をごはんにもどし④もくわえ、さっくりまぜる。
りぶん 1人分 エネルギー266kcal たんぱく質12.3g しょくえんそどうりょう 食塩相当量1.2g		



調理ポイント(魚の臭みをとる)

鯛は血の塊などをとりのぞき水洗いしてください。塩をふり20分ほどおきます。
鯛の両面にまんべんなくふりかけましょう。この作業で魚の臭みを外にだします。