

本ししゃもの炊き込みごはん

【408kcal/1人当り】

調理時間

30分

(米を浸水させる時間は除く)

本ししゃもを春の野菜と炊いた、香ばしいごはん。

通常のししゃもでも同様に作れます。

仕上げにごま油をかけると、コクがアップします。



東信水産お魚かんたんレシピ

材料

(2~3人分)

本ししゃも	5匹
米	1.5合
水煮タケノコ	80g
にんじん	3cm
生姜(せん切り)	1片
グリーンピース	50g

(さやから出したもの)

水	1と1/2カップ
昆布	3cm角1枚
A [しょうゆ・みりん	各大さじ1
塩	小さじ2/3

作り方

1. タケノコは薄切りに、にんじんはせん切りにする。グリーンピースは塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹でる。
2. ししゃもはトースターで軽く焼き色がつくまで焼く。
3. 洗って水気を切った米に、水を注ぎ昆布をのせる。30分ほど浸水させてからAを加え、混ぜる。にんじん、生姜、タケノコ、焼いたししゃもを順にのせ、フタをして中強火にかける。
4. 沸騰したら、弱火で12分炊き、火を止めてそのまま10分蒸らす。
5. ししゃもを崩すようにして全体を混ぜ、グリーンピースをちらす。

※ししゃもの頭と尾が気になる方は、焼いた後に取り除いてください。

本ししゃもの炊き込みごはん

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

