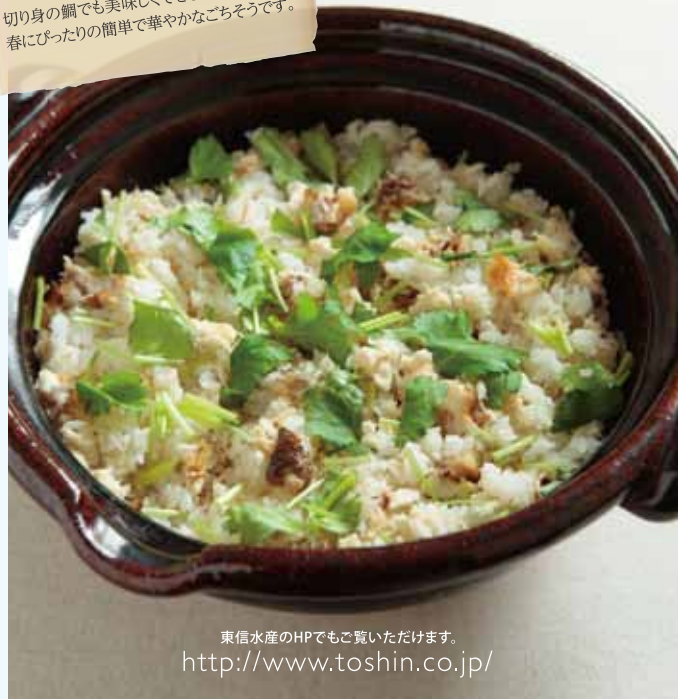




Fresh Seafood!
鯛めし

Tai
~鯛~

切り身の鯛でも美味しくできます。
春にぴったりの簡単で華やかなごちそうです。



東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

Fresh Seafood!
鯛めし

616 kcal(1人分)
調理時間 40分

材料 (2人前)

米	2合
鯛	4切れ
昆布	6cm角
塩	適量
酒	大さじ1
しょうゆ	適量
三つ葉	適量

作りかた

1. 米は洗って浸水させておく。三つ葉は3cm長さに切る。
2. 鯛は塩をして5分ほどおいて、焦げ目がつくまでしっかり焼く。
3. 鍋に米を入れて水420~440mlと酒を加えて、塩小さじ1/2、しょうゆ小さじ1を加えて全体を混ぜる。
4. 昆布をのせ、上に2をのせて通常通りに炊く。
5. 炊き上がったら鯛を鍋からいったん取り出す。骨を取り除いてほぐし、しょうゆを少量混ぜてからご飯に混ぜ、三つ葉を散らす。



Point/

鯛を焼く前にしっかりと塩をふりましょう。三つ葉の代わりに「木の芽」でも炊飯器でもできます。

