

秋刀魚の炊き込みごはん



材料(1人分) 381kcal,4.1単位

精白米 75g(ごはん150g分) うすくちしょうゆ 6g(小さじ1)
 生さんま 30g(1/3匹) 酒 6g(小さじ1)
 ごぼう 10g かつおだし(炊飯用) 65ml
 にんじん 5g
 土生姜 2g 大葉 1g
 白ごま 0.2g

作りやすい量(2合分)

精白米 300g(ごはん600g分) うすくちしょうゆ 24g(大さじ1と小さじ1)
 生さんま 120g(1と1/3匹) 酒 24g(大さじ1と小さじ1)
 ごぼう 40g かつおだし(炊飯用) 260ml
 にんじん 20g
 土生姜 8g 大葉 4g
 白ごま 1g

つくり方

1. 精白米は洗って水に漬けておく。
2. ごぼう、にんじん、土生姜はよくあらって皮むき、ゴボウはささがき、人参・土生姜は1.5cm程度の千切りにする。
3. さんまはグリルで焼き、骨を取り除き、片身ずつに分ける。
4. 炊飯器に1の精白米・ごぼう・にんじん・土生姜を入れ、かつおだし、うすくちしょうゆ、酒を入れ、一番上に3で焼いたさんまを乗せて炊く。
5. 炊き上がったらさんまを取り出してから具材をよく混ぜ合わせ、上に千切りにした大葉ととごまを振りかけ、さんまを盛り付けて完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
		381		10.7		8.2		60.8
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	3	0	1	0	*	0.06(18g)	*	

* 計算せず