

本ししゃもの炊き込みごはん

本ししゃもを春の野菜と炊いた、香ばしいごはん。仕上げにごま油をかけるとコクがアップ。

調理時間

30分

(米を浸水させる
時間は除く)

1人当り

408kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (2~3人分)

- ・本ししゃも 5尾
(ふつうのししゃもでも可)
- ・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 大さじ1
 - ・みりん 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。

POINT! 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。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る