

料理名

サンマとマイタケの炊き込みご飯

材料

(4人分)

サンマ…2尾
ショウガ（千切り）…少々
米…300g
だし昆布…1枚
マイタケ…200g
塩…適宜

A

水…270ml
料理酒…大さじ1と1/2
しょうゆ…大さじ1
塩…小さじ1/2



作り方

- (1) サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- (2) 米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- (3) 炊飯器にだし昆布を入れ、その上に（1）のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガをのせ炊飯する。
- (4) 炊き上がったらサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。