

## 炊飯器

# さんまの蒲焼き缶詰で炊き込みご飯

調理時間：60分

カロリー：349kcal

(1人分)



〈材料〉(4人分)

米	2合
万能調味料(5倍濃縮)	大さじ2
酒	大さじ3
さんまの蒲焼き缶詰	1個(100g)
ごぼう・にんじん(きんぴら用)	1袋(50g)
しょうが(チューブ入り)	5cm

- 1 お米をとぎ、万能調味料・酒を入れて、炊飯器の2合のメモリまで水を入れる。(必ず先に調味料を入れて下さい。)
- 2 さんまの蒲焼きの缶詰のなかの汁も全て加えて混ぜる。(蒲焼きは最後に乗せます。)
- 3 ごぼう、にんじん、しょうがをご飯の上に散らし(ご飯と混ぜない)さんまの蒲焼きを一番上に乗せて炊飯する。
- 4 炊きあがったら、さんまの蒲焼きをほぐしながら全体を混ぜて出来上がり。

〈調理の一口メモ〉

※野菜や蒲焼きは、ご飯の上に乗せて炊く。

※しょうが、酒は臭みを消してくれる。

（さんまの生臭さが気になる方には、生のしょうがをおすすめします。）

※盛り付けしてから大葉の千切りやごまを散らしても良い。

※焼き鳥の缶詰で代用しても良い。



