

2025年2月号

【料理名】菜の花と塩ざけの炊きこみご飯



【献立】

じゃがいものそぼろあんかけ

卵豆腐のみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】382 kcal

【塩分】1.0g

【主材料】（4人分）

菜の花…… $\frac{1}{2}$ 束

甘塩ざけ……2切れ

米……2合

昆布（5cm角）……1枚

A 酒……大さじ3

A しょうゆ……小さじ1

いり白ごま……小さじ1

【作り方】

1. 米は洗ってざるに上げる。炊飯器に入れてAを加え、水を2合の目盛りまで加えてさつと混ぜ、昆布とさけをのせて普通に炊く。
2. 菜の花は根元のかたい部分を除き、2cm長さに切る。
3. ①が炊き上がったら、昆布とさけをとり出し、菜の花を加えて3分ほど蒸らす。
4. さけは骨を除いて大きめにほぐし、③にもどし入れる。ごまを加えてさっくりと混ぜ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ で調味する。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。