

2025 年 9 月号

【料理名】さんまとごぼうのポン酢炊きこみご飯



【献立】

しば漬け入り卵焼き

油揚げと小松菜のみそ汁

【調理時間】15 分

【カロリー】416 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】（4 人分）

さんま……2 尾

ごぼう……50g

米……2 合

A ポン酢しょうゆ……大さじ 5

A みりん……大さじ 3

しょうが（せん切り）…… $\frac{1}{2}$ かけ分

みつ葉……適量

【作り方】

1. 米は洗って 20 分浸水させ、水気をきる。ごぼうはさがきにし、水にさらして水気をきる。
2. さんまは斜め半分に切って内臓を除き、塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふって5分ほどおき、魚焼きグリルで焼く。
3. 炊飯器に米と A を入れ、2 合の目盛りまで水を加えてひと混ぜする。ごぼうを広げてのせ、②をのせて炊く。
4. 炊き上がったらさんまをとり出し、頭と骨、ひれを除いて身をほぐし、しょうがとともにご飯に混ぜて5分ほどおく。器に盛り、みつ葉を刻んでのせる。

●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＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。