



道産子さんまご飯

～根室漁業協同組合～

材料（4人前）

さんま・・・2尾
米・・・・・・3合
昆布茶・・・・大さじ1
バター・・・・大さじ3

昆布しょうゆ・・・大さじ2
しょうが・・・・30g
たくあん・・・・70g
みょうが・・・・2～3個

カイワレ菜・・・1/4パック
白ゴマ・・・・適量
塩・・・・・・適量

作り方

- ①米は洗ってザルに上げ、約30分間置いてから、炊飯器に入れ、昆布茶を加えて、米3合分に水加減をし、ひと混ぜしてから炊きます。
- ②炊き上がったたら、ボウルに移し、バターを入れて混ぜます。
- ③さんまは塩を適量にふり、魚焼きグリルで焼き、焼き上がったたら、食べやすい大きさにほぐし、昆布しょうゆを回しかけます。
- ④しょうがは2cm長さの千切り、たくあんは小さめの角切り、しょうがは千切り、カイワレ菜は根元を切り落として、長さを3等分にします。
- ⑤①にしょうがとたくあん、さんまを入れ、最後にみょうがを加えて混ぜ合わせ、器に盛って、白ゴマを振り、カイワレ菜を散らしたら完成です。

さんま(100gあたり)の栄養成分量

エネルギー
310kcal

たんぱく質
18.5g

脂質
24.6g

炭水化物
0.1g