

旬のサバで秋らしさ満点の炊きこみごはん

まいたけとごぼうの焼きサバごはん



🍴 1人前/約●●kcal
🕒 調理時間/約●●分

🥕 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

ごぼう・・・1/4本

塩サバ(身のみ)・・・1/4尾分(骨なしフィレ1枚)

米・・・1.5カップ(300cc)

【A】

水・・・330cc

酒・・・大さじ1

薄口醤油・・・小さじ2

【B】

青しそ(千切り)・・・2枚

万能ねぎ(小口切り)・・・1本

白ごま(炒りごま)・・・少々

しょうが(千切り)・・・小1かけ分(約20g)

🍴 作り方

- 1 米は研いで浸水させてザルに上げ、30分以上おく。
- 2 雪国まいたけは食べやすい大きさにさく。ゴボウは皮をこそげて笹がきにし、アクを抜いておく。塩サバは焼いておく。
- 3 鍋(土鍋など)に(1)、Aを入れてひと混ぜする。(2)をのせて蓋をし、強火にかかけ、鍋が沸騰したら火を弱めて10～15分炊く。
- 4 炊きあがったら10分蒸らす。さっくり混ぜて器に盛り、Bをちらしてできあがり。

Point

炊飯器で作る時は、(1)(2)までは同じ手順で、お釜に(1)、(2)、Aを加えてスイッチを入れればOKです。