

さんまの缶詰で作る

さんまの 炊き込みご飯



- 【材 料】 米2合
さんまの缶詰1缶
しょうが1かけ
大葉4～5枚
- ☆ { しょうゆ大さじ1
みりん大さじ1
酒大さじ1



このほかにお米・しょうゆ・みりん・さけ

- 【作り方】 ①作る30分くらい前に
米2合をといで、ざるに
あげておきます。



- ②しょうがは皮をむいて
せん切りにします。



③缶詰からさんまを取り出し、食べやすい大きさにほぐします。

汁は捨てないで



④炊飯器に①の米と☆の調味料、缶詰の汁を入れ、最後に2の目盛りになるまで水を入れます。



⑤さんまとしょうがを入れて軽く混ぜ、炊飯器のスイッチを入れます。



⑥炊き上がったらしゃもじで混ぜます。



⑦きざんだ大葉をのせて
できあがり。



おにぎりにしても
おいしいです

