



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

鯛飯

食卓を盛り上げる目にも豪華な炊き込みご飯！



材 料 (4~5人分)

- 米 2合
 ちこ鯛 (20~23cm) 1尾
 塩 適量
 しょうが (1cmの千切り) 1~2片
〔薄口しょうゆ 大さじ2
 A みりん 大さじ1
 塩 小さじ1/2〕

カロリー
304 kcal
 (1人分)
 全量を5人分
 とした場合

調理時間
約70分
 炊飯時間を含む

※ ↑は土鍋に移したイメージ写真です

作り方

1

米は洗って2合の水加減で吸水しておく。



2

下処理をした鯛は塩を強めにふり、20~30分置いてペーパータオルで水気を取る。



3

魚焼きグリルで両面を中~強火で3~5分焼く。(表面に焼き色がつくように。中まで火が通らなくてOK)



4

1の米に<A>をさと混ぜ、上にしょうがと焼いた鯛をそっと置いて炊く。



食べる時は…

5

一度鯛を取り出してご飯を混ぜ、鯛は身をほぐしてからご飯に混ぜ合わせる。



アドバイス

- 米の水加減は好みによって調節して下さい。固めのごはんが好きな方は1で2合の線より少しだけ下に合わせて水を入れてください。
- しょうがもお好み次第で量の調節をしてください。
- 鯛のヒレなどが焦げたら取り除いて炊いてください。

栄養価

- 鯛はアミノ酸をバランスよく含み、米に足りないたんぱく質をフォローします。
- 鯛は「めでたい」という縁起が良い語呂から節句などの祝膳にもよく取り入れられますが、鯛飯は栄養的にも成長期の子どもにぴったりの主食です♪



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。