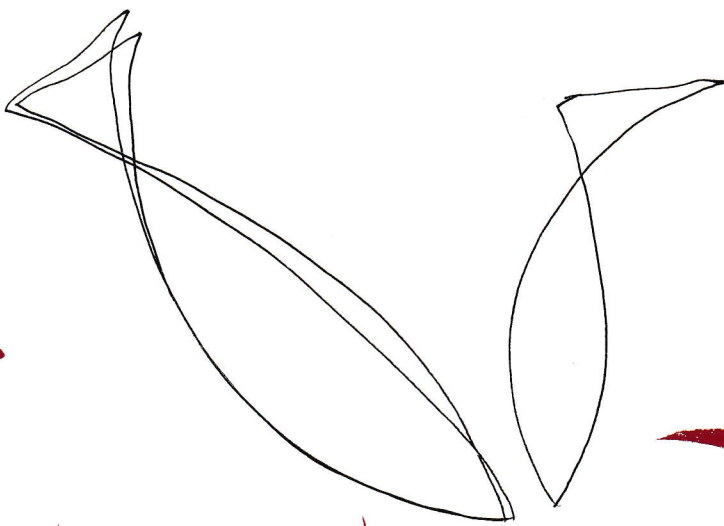


魚参 あじ

の

炊き込みごはん



作り方

1. 米は洗ってざるにあげる
2. しょうがは皮つきのまま、せん切りにする
青ねぎは小口切りにし、水気を取る
3. 米と炊飯器に入れ、同量の水
(約 2 1/2 カップ)
しょうゆ、塩を加え
あじとのせ、しょうがを加えて
炊く。
4. 炊きあがったら青ねぎを
加え、あじと(ほぐしながら
混ぜ)たら出来あがり

お好みで、
みょうがのせん切りや
大葉のせん切りを
のせても美味い
いただけます

材料 (つくりやすい分量)

魚参 (お刺身用の切り身) 2匹分

米 2カップ

しょうが 20g

青ねぎ 2本

しょうゆ 大さじ2

塩 ひとつまみ

魚参から出るお汁
も加えす!!
だしも加えす!!
だしOKです!!

- 手にしょうゆをつけて、
おにぎりにしても美味しいです。
冷めても、美味しい
炊き込みごはんです。