



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「愛海鯛」を使った かんたん鯛めし



一人あたりのエネルギー 343kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約10分 <small>*炊飯時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 愛海鯛(切身) …………… 2切
塩 …………… ひとつまみ
米 …………… 2合
塩昆布 …………… 8g
しょうゆ …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
きざみねぎ …………… 適量

■作り方

- ① 塩をまぶした鯛をフライパンで焼き、焼き色をつける
- ② 炊飯器に米、塩昆布、Aを入れ、水を2合の目盛りまで入れる
- ③ ②に①を入れて炊飯する
- ④ 炊きあがったら鯛の骨を取り除き、全体を混ぜる
- ⑤ ④をお茶碗に盛り、きざみねぎを散らす

cooking memo