

鯛めし

材料（4人分）

- 鯛 1尾 塩 大さじ2杯
- お米 3カップ
- 昆布 10cm角 1枚
- 酒 大さじ2杯
- だし汁 600cc
- 醤油 大さじ1杯
- 大葉 2枚



～作り方～

- 1・鯛はウロコを取り内臓を出してきれいに水で洗い水気をきる
- 2・お米をとぎザルにあげておく
- 3・鯛の身の厚い部分に切り込みを入れ両面に塩をして焼く（20分位）
- 4・炊飯器に2のお米を入れ、合わせ調味料を加え、昆布をのせその上に焼いた鯛をのせ炊く
- 5・炊き上がったら鯛と昆布を取り出し、鯛をほぐし丁寧に骨を取り除き身を炊飯器に戻してごはん混ぜ合わせる
- 6・器に盛り干切りにした大葉をのせて出来上がり♪