

炊き込みご飯

ゆずこしょう

サバ缶の



材料（4人分）

● 米	2合	A	酒	大さじ2
● サバ缶(みそ煮)	1缶		みりん	大さじ1
● しょうが	2かけ		しょうゆ	大さじ1
● 青ねぎ	2本		ゆずこしょう	小さじ2

作り方

- 1 米は洗って30分程度吸水し、水けをきる。
- 2 しょうがはせん切り、青ねぎは小口切りにする。
- 3 サバ缶は身と汁を分ける。
- 4 炊飯器の内釜に①の米、③の汁、調味料Aを加え、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ、米を平らにする。
- 5 ④の上に、③の身、②のしょうがをのせて広げ、通常炊飯する。
- 6 炊き上がったら全体を混ぜる。器に盛り、青ねぎを散らす。その他、刻みのりやごまを散らしても可。