

【主食向き】水前寺菜と太刀魚の炊き込み寿司



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	416 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	10.0 g
塩分	1.6 g



◎食事バランスガイド表示

主食	1.5 つ
副菜	1.0 つ
主菜	1.0 つ

材料

〔4～6人分〕

米	2 合
水	370 cc
太刀魚 (背の骨を除く)	70g × 2 切れ
刻みのり	1 枚分
青じそ	6 枚
具	
水前寺菜	1/2 束分
人参	60g
生しいたけ	40g (1/2 パック)
生姜	20g
細めのこんぶ	3 cm
A	
酢	50cc
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 1
薄口醤油	小さじ 2
B	
卵	1 個
塩	少々
砂糖	小さじ 1/2
油	小さじ 1/2

作り方

米は洗って、15 分ほどザルにあげておく。水前寺菜は葉と茎を別々にして茎は 3 分、葉は 1 分強ゆでて取り出し、葉は 5mm 幅、茎は 1cm 幅に切る。水前寺菜以外の具はせん切りにする。

炊飯器に と分量の水を加え、その上に水前寺菜の葉以外の具材、太刀魚の順にのせて合わせておいた A を加え、30 分後にスイッチを入れる。

B で薄焼き卵を作り、錦糸卵を準備する。青じそは糸切りする。

が炊けたら、太刀魚を取り出して骨を除き、身だけを戻して水前寺菜の葉と一緒に混ぜる。

ONE POINT

A の調味料の酢を「梅酢」にしてもよいでしょう。その際は、塩は加えません。錦糸卵の代わりに、裏ごし(みじん切り)にしたゆで卵でもよいでしょう。