

★材料(4人分)★

サンマ	1尾(約200g)
塩	小さじ1/3
ひじき(乾燥)	15g
しょうが(せん切り)	10g
米	2合(300g)
水	330ml
しょうゆ	小さじ2
酒	50ml
煎り白ごま	16g(約大さじ2)

★作りかた★

- 1 ひじきは2cmくらいの長さに切る。
- 2 吸水させた米に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
- 3 水けをふいて2つに切ったサンマを2にのせる。
- 4 3をテーブルプレートにのせ、ごはん物・麺→炊飯で加熱する。
- 5 加熱が終わったら容器を取り出し、サンマの頭と中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

下準備

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- サンマはさっと洗い、水けをふいて塩をふり、30分ほどおく。

加熱時間の目安
約37分

サンマとひじきの炊き込みごはん

ビタミンB₁₂
DHA・EPA
鉄