

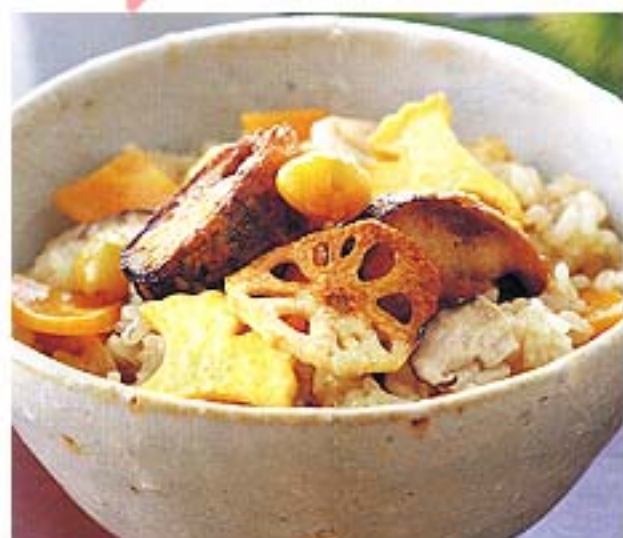


## ハピーレシビ辞典



「生活良好誌 2004年10月号より」

## 揚げさんまの炊き込みご飯・・・香ばしく揚げたサンマをプラスして



## 材料(4人分)

米	3カップ
水	3と1/4カップ
だし昆布	8cm角1枚

## ▼味つけの調味料▼

酒、しょうゆ	各大きじ2
みりん	大きじ1

## ▼炊き込む具▼

にんじん	5cm(50g)
たけのこ(水煮)	小1/2コ(50g)
しいたけ	4枚
うすあげ	1枚
土しょうが	1/2かけ

## ▼のせる具▼

サンマ	2尾
※水	2カップ
※塩	大きじ1弱
みりん、しょうゆ	各小さじ2
小麦粉	適量
さつまいも	1/3本(80g)
れんこん	5cm(50g)
ぎんなん(水煮)	12コ
揚げ油	適量

- 1 米は洗ってザルにあげ、30分以上おきます。
- 2 炊き込む具のにんじん、たけのこは薄いいちよう切りにし、しいたけと熱湯をかけて油抜きしたうすあげ、土しょうがは細切りにします。
- 3 1を炊飯器に入れて分量の水と味つけの調味料を加え、2とだし昆布も加えてふつうに炊きます。
- 4 サンマは頭を切り落として幅1.5cmの筒切りにし、※の水に塩を溶かした中に約10分つけ、箸などで内臓を出して水けをふきます。
- 5 4にみりんとしょうゆをまぶして小麦粉をつけ、中温の油でからりと揚げます。
- 6 薄切りにしていちよう型に抜いたさつまいも、れんこんの薄切り、ぎんなんは素揚げにします。
- 7 ご飯が炊けたらだし昆布を取り出して混ぜ、5と6の具を散らしのせます。