

～鯛をまるごとつけて!!～

魚については捨てるものがない!!

材料

鯛 頭・骨付の半身
米 2合
昆布 1cm
ショウガ お好み
塩 小さじ1.5
お好みで大葉・わけぎ・ゴマ

1人分：
エネルギー321kcal
タンパク質12.9g
脂質4.4g 塩分1.6g



- ①米に昆布を敷き、鯛（頭・骨付きの半身）と塩、ショウガ千切りをのせて炊く。
- ②炊きあがったら、骨・頭を取り除いてからザックリ混ぜて出来上がり。
- ③昆布は取り出し、細かく切って一緒に混ぜても良い。
- ④お好みで、大葉・わけぎ・ゴマを添える。
※骨・ウロコなどしっかり取り除いて下さい。

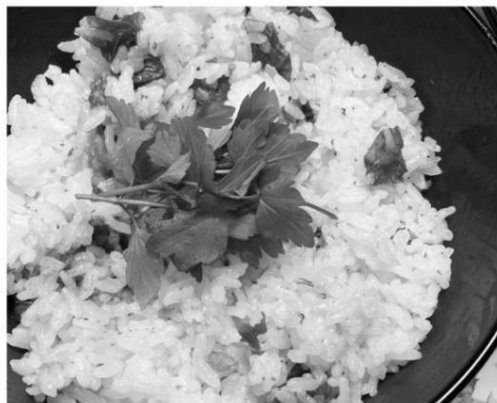
～冷凍ミニトマトの炊き込みごはん～

炊飯器のフタを開けた時
トマトの香りがひろがります♪

材料

米 2合
ミニトマト 13～15個
塩 小さじ1
酒 大さじ1

1人分：
エネルギー274kcal
タンパク質5.1g
脂質0.7g 塩分1.5g



- ①冷凍のミニトマトを準備する。
（皮はむいてもむかなくてもお好みで）
- ②米を研ぎ、材料を入れ炊く。
- ③炊けたら出来上がり。
パセリやバジルなどを飾っても…

※皮付きのままでもあまり気になりません。