



「新米」を使用したメニューを紹介

「焼き鯖の土鍋ごはん」は、お米と鯖が主役の、簡単シンプルなメニューです。香ばしくコクのある鯖の旨味を活かし、お魚メニューが苦手な方にも食べやすい炊き込みご飯です。ひと手間かけて土鍋でご飯を炊くと、お米の甘みがより引き出され、ふっくらと仕上がります。「さつまいもと大豆の甘辛おむすび」は秋の食材さつまいもに大豆を合わせ、ほんのり甘辛く味付けした、お子さまにもおすすめの一品です。秋はお米が一番おいしい季節。ぜひ、下記レシピをお試しください。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

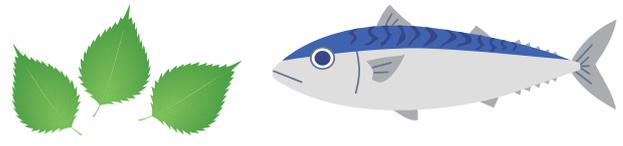
さば
焼き鯖の土鍋ごはん

1人分 エネルギー 371kcal 塩分 1.4g



- 材料(2人分)
- | | |
|---------------|-------------------|
| 精白米 …………… 1合 | 骨なし塩鯖フィーレ半身 …… 1枚 |
| 水 …………… 210cc | 大葉 …………… 3枚 |
| 酒 …………… 大さじ1 | 山椒 …………… 適量 |
| 昆布 …………… 5cm | |

- 作り方
1. お米を研ぎ、土鍋に米、水、酒、昆布を入れ、1時間ほど漬けておく。
 2. 塩鯖は、グリルまたはフライパンで香ばしく焼いておく。
 3. 1.に2.の鯖をのせ、フタをして中火で加熱する。
 4. 沸騰したら、弱火にし15分加熱する。
 5. 火を消し、10分蒸らす。
 6. 蒸らし終わったら10秒強火にかけ、水分をとばす。
 7. 鯖を崩しながら混ぜ、お茶碗によそい、大葉を天盛りする。お好みで山椒をかけて完成。



さつまいもと大豆の
甘辛おむすび

1人分 (おむすび2個) エネルギー 336kcal 塩分 0.6g



- 材料(おむすび5個分)
- | | |
|------------------|------------------|
| 炊いたご飯 …………… 400g | サラダ油 …………… 15g |
| ★醤油 …………… 10cc | さつまいも …………… 100g |
| ★みりん …………… 10cc | 茹で大豆 …………… 25g |
| ★酒 …………… 3cc | 白いりごま …………… 5g |
| ★砂糖 …………… 10g | 大葉 …………… 3枚 |
| | 甘酢しょうが …… 適宜 |

- 作り方
1. さつまいもは0.5cm角のさいの目に切り、水に漬けておく。
 2. Aをボウルに入れて合わせておく。
 3. フライパンにサラダ油を引き、水を引き切ったさつまいもを加える。
 4. さつまいもをこんがり焼き、火が通ったら茹で大豆を加えて軽く炒める。
 5. 4.にAを加え、水分が無くなるまで煮詰める。
 6. ボウルにご飯、5.のさつまいも、いりごまを混ぜ合わせる。
 7. おむすびを握り、大葉を敷いた上に盛り付け、甘酢しょうがを添えて完成。

