

鯛めし

4人分

材料

白米	2Cup	鯛切身	200g
醤油	小さじ2	酒	小さじ2
A酒	小さじ1	生姜汁	少々
塩	小さじ1/2	砂糖	小さじ2
		醤油	小さじ2/3
きざみのり 適宜		みりん	小さじ1

作り方

- ①白米はAを入れて普通に炊く
- ②鯛は酒をふって蒸し皮・骨をとってほぐす
- ③②を焦がさないように中火でからいりする
- ④ふわふわしてきたら生姜汁を加える
- ⑤砂糖を2～3回に分けて入れ更に炒る
- ⑥塩を入れて味を整える
- ⑦①にふりかけ、きざみのりをちらす

材料・調味料の量は目安です