

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

5/28 水



B
コース

5/29 木



ホッケの土鍋ご飯

材料〈2人分〉

 北海縹ほっけ半身 … 1枚

しめじ …………… 100g

小ねぎ …………… 4本

米 …………… 2合

A だし汁 …………… 360cc

しょう油 ……大さじ1と1/2

みりん ……大さじ1と1/2

- ① 米は炊く1時間前に洗ってざるにあげる。
- ② 北海縹ほっけ半身は解凍し、魚焼きグリルで片面4～5分ずつ焼き、大きめにほぐす。
- ③ しめじは小房に分け、小ねぎは小口切りにする。
- ④ 土鍋に①、しめじ、Aを加えて蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして12～13分炊き、火を止めて②を加え、15分蒸らす。
- ⑤ ④をしゃもじで混ぜ、小ねぎを散らし、器に盛る。

約731kcal 1人分