



朝から魚も簡単！

鯖水煮缶で作る炊き込みご飯

浦 真一郎さん

誰のために作りましたか
妻と小学校六年生の娘

アピールポイント

時短といえど栄養はしっかり取って欲しいので、栄養は簡単に済ませないこと！

市内購入品

材料は本町のいなげやで買うことが多く、野菜は近所の直売所も利用しています。

材料と分量（3人分）

鯖水煮缶大きいタイプ 1 缶、卵 4 個、野菜その日あるもの（今回は直売所にて購入の小松菜と大根。今回は味噌汁用）、豆腐（味噌汁）、みつば（ご飯と味噌汁に散らす用）、梅干し、昆布とカツオでとった出汁。



作り方

- 1 前日に昆布とカツオで出汁をとっておく。
- 2 朝起きたら無洗米 2 合に対し調味料（出汁 300ml、鯖の水煮缶の水分大さじ 3、酒大さじ 1、醤油大さじ 2、みりん大さじ 2、生姜（チューブ）大さじ 1）を入れ炊飯器の規定の量まで水を足す。
- 3 鯖水煮缶の身をかたまりのまま上に散りばめ炊き上げる（早炊きでもOK）。
- 4 盛り付けたら水菜をちらす。
- 5 出汁に、いちょう切りした大根、小松菜（2 等分）を入れ茹でる。
- 6 アクを取り、小松菜は更に 2 等分して、半分は味噌汁へ、半分はお浸しで。
- 7 味噌汁は豆腐を加え火を止め味噌で味付け。
- 8 野菜を茹でている間に卵焼きを作る（卵 4 個、出汁大さじ 4、薄口醤油小さじ 2、みりん小さじ 1、水溶き片栗粉小さじ 1 を混ぜ合わせ焼いていく）。