



① 鯛の切身に塩を振ります。すこし強めに塩をして、しばらく置いておきます。



② 米を研いで水加減し"かつおと昆布と椎茸の合せだしパック"1パック入れます。大根の拍子木切り、鯛、花びら草を順番にのせ、炊き込みご飯モードで炊きます。



③ ご飯が炊けたら、せり、みつばなどを加え、軽く混ぜて出来上がりです。

★炊き込みご飯を炊く時、具材はお米の上へのせるだけにしてください。混ぜてしまうと、具材の上に出たお米が生煮えになってしまいます。



10th ANNIVERSARY since 2015 鯛ご飯



材料(4人分)

- ツルヤオリジナル かつおと昆布と椎茸の合せだしパック…1パック
- 米…3合 ● 鯛の切身…2~3切(200g)
- 塩…5g
- 大根 拍子木切り(棒状に切る)…150g
- 花びら草…1パック(100g) 軽くほぐす
- せり、みつば など…少々(ざく切り)

※せり、みつばの栄養量は含まれません。

栄養量	・ エネルギー…465kcal	・ 脂 質…4.0g	・ カルシウム…24mg	・ 食物繊維…2.4g
	・ たんぱく質…18.1g	・ 炭水化物…91.5g	・ 鉄 分…1.1mg	・ 食塩相当量…1.4g