



11/13 (水) かけぼんのさんまご飯 (加藤 奈美さん)

(材料 2 合分)

<かけぼんのさんまご飯>

塩さんま：2尾

米：2合

┌ チョーコーゆず醤油かけぼん：100ml

└ 水：かけぼんと合わせて2合の目盛りまで

大根おろし：適量

小ねぎ(小口切り)：適量

(材料 2 人分)

<切り干し大根のナムル風>

切り干し大根(乾)：15g

にんじん：10g

きゅうり：20g

A┌ チョーコーゆず醤油かけぼん：大さじ1

└ ごま油：大さじ1/2

- ① <かけぼんのさんまごはん>を作る。さんまは内臓を取り、半分に切る。米は研いで水気を切り、30分ほど置く。
- ② フライパンにクッキングシートを敷いて、①のさんまをのせ、蓋をして中火弱で片面5~7分ずつ両面焼く。(オーブンの場合は200℃で17分くらい焼く。)
- ③ 炊飯器に①の米を入れて、かけぼんを加え、炊飯器の2合の目盛りまで水を加え、②のさんまをのせて、炊き込みごはんモードで炊く。
- ④ ③が炊き上がったら、さんまの骨を取り除き、身をほぐして、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を盛り、大根おろしをのせ、小ねぎを散らす。
- ⑥ <切り干し大根のナムル風>を作る。切り干し大根は食べやすい長さに切って、ボウルに入れた水でさっと洗い、水気を切る。にんじんと、きゅうりは細切りにする。
- ⑦ ボウルに⑥とAを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。