

さんま缶と緑茶と新生姜の 炊き込みご飯



毎月 19 日はみしま
おうちごはんの日！
家族や仲間と
食事をしよう♪



材料2人分

さんまの蒲焼き缶	80g
緑茶葉	大さじ1/2
新生姜	1個
お米	1合
水	200ml程度
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
葉ねぎ	少々
ゴマ	大さじ1

作り方

- ① 米を洗ってザルにあげておく。
- ② 新生姜を千切りにする。
- ③ お米・さんまの蒲焼き缶の中身・②・塩・緑茶葉を入れる。
- ④ 分量の水を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらゴマを全体にさっくりと混ぜて蒸らす。
- ⑥ 小口切りにした葉ねぎをのせる。

☆ お好みで焼きのりを細かくちぎってのせてもおいしいです