

いさきと枝豆の混ぜごはん

夏の旬魚『いさき』



EPA、DHAの割合が比較的多く抗血栓点の高い魚です。
自身でくせがなく良質なたんぱく質源でもあります。



とてもおいしいよ

材料 (4人前)	
いさき	4尾
枝豆	400g(むく200g)
米	3合
酒	大さじ2
塩	適量

作り方

①米は洗、ざるに上げる。

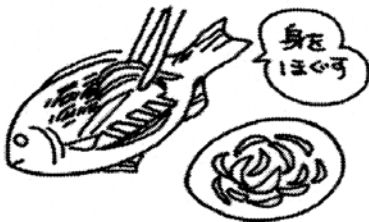
②枝豆はさやごとゆでてからさやをむく。



③いさきはうこことわたを取除き、水洗いし、水気を拭く。



④③のいさきに塩少々をふいてグリルで焼く。
粗熱がとれたら大きめにほぐし骨を取り除く。



身をほぐす

⑤①の米に酒と塩小さじ1/2を加えて、ふつうに水を加減して炊く。



炊き上がった時、②と④を加えてさっくり混ぜ合せてでき上がり

