



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

新米の時期にこの時期美味しくなる真鯛、
この時期はもみじ鯛と呼ばれます。

もみじ鯛の炊き込み寿司

必要時間

🕒 55分



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
399 kcal	13.4 g	3.6 g	25.7 g	133.0 g	5.6 g

作り方を動画で
check



材料 (4人分)

米 2合
鯛の切り身 2切れ
塩・酒 適量
人参 30g
ごぼう 30g
干し椎茸 2枚
三つ葉 1/4束
卵 1個

炊き込み寿司調味料
昆布だし 400ml
米酢 大さじ3
酒 大さじ2
塩 小さじ1
砂糖 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ2

サラダ油 適量

飾り野菜
酢蓮根 4枚
茹でぎんなん 8粒
いりごま 少々
※お好みで

作り方

- 鯛は塩、酒を振りかけてしばらく置き、グリルで焼き上げます。
- 人参はもみじ型で抜き薄切り、周囲は粗みじん切り、ごぼうはさがぎにしてお水にさらし、干し椎茸は戻して細切りにします。
- 米はきれいに洗って鍋に入れ、昆布だし、炊き込み調味料を加え、①②を入れて沸騰するまでは中火で加熱、沸騰すれば弱火にして15分タイマーをしてスイッチが切れた後も15分程度IHの上で置きます。
※自動炊飯コースで炊き上げても美味しく仕上がります。
- 三つ葉は2cmに切り、卵は薄焼きにして細く刻んで錦糸卵にします。
- ご飯が炊き上がれば、鯛を取り出して骨を取って粗くほぐし、三つ葉を加えて大きくかき混ぜて合わせます。
- 器に盛り付けて、錦糸卵、酢蓮根、茹でぎんなんを添え、いりごまをふります。

IH POINT 01

IH POINT 02



IH POINT 01



IHはムラなく加熱できるので、ふっくら炊き上げられます。トッププレートの余熱を使って美味しく蒸らしましょう。

IH POINT 02



IHは均一に加熱できるので、フライパンに卵液を流し入れるだけでムラなく焼き上げられます。