

## g-max cooking no.25 鯛めし



春の時期のタイは、高タンパクで低脂肪なのが嬉しいところ♪  
春色の鯛めし、行楽シーズンのおにぎりにもぴったりですよ！

### 【材料】

- ・タイの刺身 10枚程
- ・米 3合
- ・水 550～600cc  
(今回は 580cc 使用)
- ・白だし 大さじ 3
- ・しば漬け 40～50g
- ・大葉 2枚
- ・しょうが 2mm厚さ3枚
- ・ごま油 小さじ 1
- ・ごま 大さじ 1

### 【作り方】

- ① タイは塩（分量外）をふいて10分ほどおいておく。
- ② 大葉は細切り、しば漬けは細かく切る。
- ③ しょうがを細切りにして（はりしょうが）、少量の白だしと少量のごまを加えたごま油と和える。
- ④ 炊飯鍋に洗って30分浸水させたお米、水、白だし、タイを入れて、火力「強」で沸騰するまで炊く。  
★沸騰したら、火力そのまま30秒待ちましょう。
- ⑤ 火力「2」に下げ、タイマー「8分」にセットする。
- ⑥ 炊きあがったらそのまま3分ほど蒸す。
- ⑦ しば漬け、大葉、しょうが、ごまを加えて混ぜ、フタをしてさらに3分ほど蒸す。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo