

# 鯛めし



福山市沖合  
「鯛」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	396kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	5.3g
食塩相当量	1.3g

## 材料(4人分)

精白米	.....	2合	A	薄口しょうゆ	.....	大さじ1
水	.....	450ml		塩	.....	小さじ1/3
鯛	.....	1尾		酒	.....	大さじ1
にんじん	.....	20g		だし昆布	.....	10cm角
ごぼう	.....	20g		きざみのり	.....	適量

## 作り方



- ① 鯛はうろここと内臓を取り、きれいに洗っておく。
- ② にんじんはせん切りにし、ごぼうはさがきにして、水に入れあくを抜く。
- ③ 洗った米に水、②、Aを入れ、だし昆布を敷き①をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら、鯛の身をほぐして混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、きざみのりをのせる。