

# キョーエイめんつゆ『秋刀魚とキノコの炊き込みご飯』

## 材料 (3~4人分)

キョーエイめんつゆ	80cc
さんま	1尾
米	2合
水	300cc
しめじ	1/2パック
しいたけ	2枚
しょうが	1かけ



## 作り方

- ① 米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げておきます。
- ② 秋刀魚は3枚におろして、一口大に切り、大きな骨が有れば除きます。
- ③ 切った秋刀魚は、めんつゆ80ccと千切りにしたしょうがに浸し、20~30分置きます。
- ④ しめじは石づきを取ってほぐし、しいたけは軸を除いて薄切りにします。
- ⑤ 米と水300ccを炊飯器の内釜に入れます。
- ⑥ 秋刀魚をめんつゆとしょうがごと内釜に入れたら、さらにしめじ、しいたけを入れて全体をかき混ぜ、普通に炊き上げ蒸らしたら軽く混ぜ合わせる。