

【鯛めし】

◎一口メモ

鯛と油揚げ、しょうがを使った、シンプルな鯛めしです。魚や混ぜご飯が苦手な児童生徒も食べやすいようで、いつも残飯は少ないです。鯛は春が旬なので、4~5月に提供しています。

学校では、鯛だけを別で焼いて、後から混ぜるようにしていますが、ここでは、もう少しお手軽にできるよう、一緒に炊飯する方法を紹介します。ぜひ、試してみてください♪

◎材料（5人分）

米・・・2合(300g)
しょうが(みじん切り)・・・6g
油揚げ(短冊切り)・・・50g
うすくちしょうゆ・・・小さじ2
食塩・・・小さじ1/3
昆布・・・5cm角

鯛(切り身)・・・150g
酒・・・小さじ1/2
塩・・・ひとつまみ

八尾支援では、主に
愛媛県産の鯛を
使用しています♪



◎作り方（4人分）

- ①お米から昆布までの材料をすべて炊飯釜に入れる。
- ②鯛に酒と塩をふりかけ、魚焼きグリルやトースター、フライパンなどで焼く。
- ③焼いた鯛を①に入れて炊飯する。
- ④炊きあがったら鯛をほぐして、軽くご飯と混ぜたら完成。

☆しょうがが好きな人はもう少し入れてもおいしく食べられます。

☆学校では後から混ぜるため、鯛を蒸し焼きにしてふっくら焼いています。なので、おうちでも後から混ぜたい場合は、ホイルなどに包んで焼くと蒸し焼きになって、身がふっくらします。

◎献立の組み合わせ（例）

鯛めし
高野豆腐と野菜の煮物
とりごぼう汁

