

同時に
2品!

炊飯器で簡単

魚のハーブオイル風味とごぼうサラダ

材料（大人2人+子ども1人分）

〈魚〉

| | |
|-------------|-------|
| 塩サバ* | 3切れ |
| 長ねぎ | 約10cm |
| しめじ | 1/2株 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 水 | 100ml |
| a { オリーブオイル | 大さじ3 |
| 乾燥ハーブ | 適量 |
| レモン | 1/2個 |

〈サラダ〉

| | |
|-------------------------------|--------|
| ごぼう | 1/2本 |
| にんじん | 1/2本 |
| ブロッコリー | 3房 |
| b { すりごま（白） | 大2 |
| マヨネーズ | 大2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 大き目の紙カップまたは 箱型に折ったクッキングシート | |

*白身魚やアジなどの青魚もおいしいです。

レシピは塩サバなので、生サバ等の場合は塩で下味をつけてください。

*レシピは5合炊き用の分量です。小さい炊飯器で炊く場合は、

吹きこぼれる可能性があるため、材料の全体量を減らしてください。



〈作り方〜魚のハーブオイル風味〜〉

- ①白ねぎは斜め細切りにし、しめじはほぐす。
- ②炊飯器の釜に、①と魚を置き、酒と水を入れ炊飯する。
- ③aの調味料をすべて合わせて混ぜておく。
- ④炊飯が終わったら、魚と野菜を取り出して盛り付け、aの調味料をかける。くし形のレモンを添える。

〈作り方〜ごぼうサラダ〜〉

- ①ごぼう、にんじんはささがき、ブロッコリーは食べやすい大きさに分けておく。
- ②大き目の紙カップ（あるいは箱型に折ったクッキングシート）に野菜を入れて魚の上に置き、炊飯する。
- ③bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④炊飯が終わったら、紙カップ（またはクッキングシート）を取り出す。④で味付けし、盛り付ける。

