

修ごはん

～鰯料理～

(約5人分)

■材料

鰯	4尾・・・5枚におろす
米	3合・・・洗ってザルにあげておく
水	480ml
キュウリ	2本・・・小口切りにし一塩しておく
生姜	30g・・・千切り
醤油	大さじ2
塩	小さじ1/2
日本酒	大さじ1
白炒りごま	大さじ3

■作り方

- ① 釜に米、水、醤油、塩・日本酒と鰯を入れ普通に炊く
- ② 炊きあがったら全体をほぐし、水気をしっかり絞ったキュウリを加え、白炒りごまも加えて良く混ぜる