

## アジと枝豆の混ぜご飯



### 栄養価(1人分)

エネルギー 364kcal、たんぱく質 14.5g

脂質 5.0g、食塩相当量 1.5g

### 材料(2人分)

枝豆(さやつき)	80g(正味40g)
アジ干物	1枚(正味70g)
◎しょうゆ	小さじ2(12g)
◎酒	小さじ2(10g)
米	1合(150g)

### 作り方

1. 米は、炊く1時間前に洗って30分ほど浸水させたら、炊飯器でご飯を炊く。
2. 枝豆は枝から外して良く洗い、塩少々(分量外)をふりかけて揉む。  
鍋にお湯を沸かし、食塩(分量外)少々、枝豆を入れて、3~5分茹でる。  
枝豆に火が通ったら、ザルにあげて冷まし、さやから枝豆を取り外す。
3. アジ干物は焼いて身をほぐし、◎のしょうゆと酒を入れて味をつける。
4. ご飯が炊きあがったら、2の枝豆と2のアジの干物を加えてさっくり混ぜ合わせる。

