

缶詰で時短！さんまのおにぎり

学校名	女子栄養大学
チーム名	PAL
メンバー	3名
調理時間	60分（炊飯含む）



ポイント	<ul style="list-style-type: none">さんまの缶詰を使用することで、さんまの骨抜きをする作業やさんまに味付けをする作業を短縮させた。お米を炊く際にさんまの缶詰の汁を使うことでご飯の味付けを簡単にした。レモン汁、生姜、大葉を使用し、さんまの臭みを軽減した。短時間で少し変わった一品を作りたい時にぴったり！
------	---

材料（2人分）	
米	150g
水	195g
しょうゆ	9g（小1と1/2）
さんまの缶詰（味付）	150g
生姜	10g
レモン汁	8g（小1と1/2）
大葉	4枚

調理手順
① お米を浸水させる。（30分）
② お米を浸水させておいたところから、59g分の水を抜き、さんまの缶詰の汁（50g）、しょうゆ小さじ1と1/2（9g）を加え、生姜をせん切りにして加えて炊く。
③ ご飯が炊けたら、さんまを炊飯器に入れ、フタをし、少し温める。
④ 炊飯器にレモン汁（小1と1/2）を入れ、均一に混ぜる。
⑤ ラップまたは手でおにぎり型に成形する。
⑥ おにぎりに大葉をのりのように巻く。