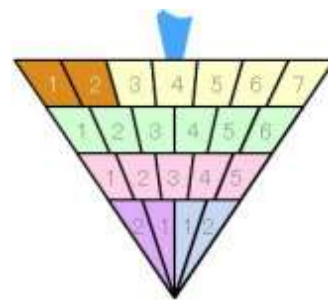


大崎上島町



食事バランスガイドでは



たい 鯛めし

【材料 (4人分)】

米 …2カップ

鯛 …小1匹

にんじん…20g (中 1/4 本)

ごぼう…20g (中 1/8 本)

しめじ …40g (1/2 袋)

グリーンピース…12g

調味料

うすくちしょう油…小さじ 4

酒…小さじ 2 弱

みりん…大さじ 1/2 弱

塩…小さじ 1/5

【作り方】

- ① 米は洗い、ざるにあげておく。鯛は腹わたとうろこをとり、両面を軽く焼く。
- ② にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきに切り、あくをぬく。しめじは石づきを取り、小房に分け、2つに切る。
- ③ 釜に①の米、②の具材とグリーンピース、分量の水、調味料を加え、上に焼いた鯛をのせ、炊く。炊き上がったらいを取り、身をほぐし、ごはん全体に軽く混ぜる。

《料理のポイント》

今回の鯛めしはたいを軽く焼いて炊くので、魚の匂いが気になる方にも食べやすいように仕上げました。

《特産品》

海の幸が宝庫な町ですが、「まだいの里」づくりとして魚を「栽培」し、海洋牧場で「飼う」という形の漁業も取り組んでいます。

栄養成分 (1人分)

エネルギー311kcal, たんぱく質 11.4g, 脂質 2.4g, 炭水化物 57.6g, 塩分 1.3g