

優秀賞



調理時間  
60分

# いそどりサンマめし

## 作り方

- 1 米をとぎ、牛乳、酒、しょうゆを入れ、目盛りまで水を入れて加減する。
- 2 しめじをほぐし、人参は干切り、しょうが、こんにゃく、油あげはみじん切りにする。
- 3 2と枝豆とサンマ缶を入れ、炊く。
- 4 炊き上がったら、バターを入れ混ぜる。
- 5 錦糸卵をつくる。
- 6 牛乳パックに炊き上がったごはんを入れ、ひし形に整える。
- 7 皿に盛りつけ、錦糸卵とのりを盛りつける。

小山 智美さん

## 材料(4人分)

もち米	2合
牛乳	100cc
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
しめじ	1株
人参	30g
しょうが	1片
こんにゃく	50g
油あげ	1/2枚
枝豆	50g
サンマ缶	1缶
バター	10g
卵	1個
のり	少々

### POINT

- ほたて貝柱や昆布を加えて炊くとより風味がよくなります。
- しめじとサンマ缶以外はアレンジできます。ごぼうや大根、大豆の水煮、ひじき等、家にあるものを使ってください。