

さんまご飯

材料 (2~3人分)

ごはん	3膳
さんま	2尾
白ねぎ	1本
酒	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1
すだち	1個



作り方

1. **さんま**の頭を落とし、腹に切れ目をいれ腹ワタを取り除き、流水で洗う。水気を切り**塩**(分量外)をふり、魚焼き器等で焼く。
2. **白ねぎ**を小口切りにする。
3. **さんま**が焼けたら骨と内臓周辺を取り除き、ほぐす。
4. ボウルに**さんま**と**白ねぎ**を入れ、**酒**、**しょうゆ**を加えて和える。さらに、あったかい**ごはん**を加え混ぜ合わせる。
5. 器に盛り、**すだち**を添える。

所要時間 20分
主な調理器具 魚焼き器、ボウル