

あゆ飯



【材料】(4人分)

あゆ	2尾	れんこん	40g
塩	4g	さやいんげん	10g
精白米	300g	しょうが	5g

水	400cc	} A
酒	15g (大さじ1杯)	
しょうゆ	20g (大さじ1杯強)	
こんぶ	10cm	



【栄養価】(1人分あたり)※骨まで食べるとカルシウム等がより多く摂れます

エネルギー	246 kcal	炭水化物	48.9 g
たんぱく質	6.3 g	カルシウム	39 mg
脂質	1.5 g		

作成: 岐阜県農政課水産振興室
協力: 岐阜聖徳学園大学短期大学部生活学科
岐阜県池中養殖漁業協同組合

① 別紙《あゆのさばき方》により、あゆをさばきます。

②

れんこん：皮をむき5mm角に切ります。

さやいんげん：筋を取りゆでた後に斜めに切ります。

あゆに塩をふいぐリルで10～15分焼きます。



③

炊飯器の釜に米とれんこんを入れて、Aを加えます。こんぶは一番上にのせましょう。

そのうえに焼いた鮎をのせて炊飯します。



④

炊き上がったらあゆを取り出し骨をとりほぐします。ご飯にあゆを混ぜます。



⑤ 茶碗にもい、いんげん、しょうがをのせてできあがり！