

簡単！炊飯器に入れるだけ

小鯛の炊き込みご飯（2合用）

お米を洗って炊飯器に材料を入れるだけ！
お手軽に鯛めしがご家庭でつくれます。

決め手は鯛のだし！

約6時間かけ、骨の髄まで味を抽出した
濃厚な出汁は特別な方法により魚出汁の
臭みが一切ありません。

冷めてからも美味しく召し上がれます。



★特製の出汁は無添加無化調！、鯛の
炙って香ばしさを出してあります。

★特製の出汁は無添加無化調！、鯛の
アラ、塩、酒、昆布、水のみです。

★もう一つの味の決め手は一級品の
羅臼昆布、シンプルな料理だからこそ
素材が命です。

①普通に炊くときと同様にお米を洗い
水をきります。

②水を切ったお米に特製出汁を注ぎ
小鯛と昆布を並べます。

③醤油小匙2を入れたら水を炊飯器の
規定量より少し多めに入れて炊飯
して下さい。

※特製出汁は約2g分の塩が含まれ
てます、醤油はお好みで調整して
下さい。



身は細かく混ぜ込んでも、大きいまま
でもお好みで♪

※小骨は一本一本丁寧に抜いて
いますが、稀に残っている事が
ありますのでお気お付けてお召し
上がり下さい。

食材を入れるだけ！炊飯器で作る

魚介のパエリア風炊き込みご飯セット（2合用）

鯛めしセットのバリエーションで簡単炊くだけパエリアをどうぞ！

特製出汁はシンプルだけどしっかりした旨味があるので洋風なアレンジにしても鯛の味をお楽しみください。

今回はイカとベビーホタテも使って、お野菜も摂れる炊き込みのレシピを紹介します。



★パエリアセット

炙った小鯛(写真は真鯛です) 雑巾昆布
特製出汁、あめ色野菜ペースト、
カットイカ、ドライハーブミックス

★今回の使用食材(お好みでご用意ください)

中玉トマト1個、玉葱1/4個、ニンニク1片
パプリカ赤黄各1/6個、枝豆20g
ベビーホタテ、塩、コショウ、オリーブオイル

- ①ニンニクみじん切り(おろしにんにくOK)
- ②お野菜はサイコロ状にかっとしておきます。
- ③お米を洗って水を切り炊飯器へ入れて、オリーブオイル大1を入れて混ぜる。
- ④トマト、特製出汁、を入れたら炊飯器の規定量より少なめに水を入れる。(通常のご飯位の硬さがお好みの場合は通常量で)



- ⑤鯛と昆布を並べて、周りにカットしたお野菜、イカ、ベビーホタテを入れる。
- ⑥鯛の上にニンニク、全体にドライハーブ、塩コショウを振るって炊飯する。

※塩、コショウはお好みですが、一つまみ程度がおすすです。

※お子様向けにケチャップを入れてもOK♪

炊きあがったらよく混ぜて下さい。

お好みでオリーブオイルを追加してもOK！

熏りが楽しめます♪

※今回はベビーホタテを使いましたがエビやアサリ、などでも代用できます。

※鯛は小骨が残っている事がありますのでお召し上がりの際はご注意ください。

