

ママなんちゃん流

納豆と鯛の炊き込みみぞ飯

鯛は骨が付いたまま、炊いた方がおいしいよ！
炊き上がったから大きな骨をとってから混ぜてね！



作り方

- ①米3合をといで水切りしておく
- ②昆布だしをとる（市販の白だしでも可）
- ③鯛の切り身に塩をふって焼く
- ④水切りしておいた米の上に③の鯛と大粒納豆80gを置く
- ⑤②でとった出汁を炊飯器の3合メモリまで入れてスイッチON！

炊き込みごはんに用いる納豆は、

大粒の納豆がおススメです！
豆ごはんが食べた時、納豆を使えば
一晩、水に漬けなくてもいいんです。
家族が「あっ！」とおどろくメニューです。
想像以上のおいしさですよ～。

2024.10月



創業61年
つなぐ伝統食

下仁田納豆

下仁田納豆
ホームページ

