

# 鯛めし



松山市食育推進  
キャラクター  
「モグッピー」

栄養価(1人分)	
エネルギー	439kcal
食塩相当量	1.2g

<2人分>

材料	数量
精白米	160g
鯛(切り身)	150g
酒	8g(大さじ1/2)
うすくちしょうゆ	12g(小さじ2)
顆粒昆布だし	1g(小さじ1/2)
水	240ml



1

米は洗って30分ほどおく。

2

釜に①を入れ、鯛をのせる。  
酒、うすくちしょうゆ、顆粒だしと水を加えて炊き上げる。

鯛は切り身で  
OKです！



3

炊き上がったら鯛の身をほぐしながらごはん混ぜ合わせる。



ポイント

鯛に骨がある場合は骨を取り除いてから  
混ぜ合わせましょう。  
骨の無い切り身を使うことで手間が省けます。



作成:松山市保健所 健康づくり推進課