



## 蟹飯

### 材料 2人分

米	1合 (150g)
水	160ml
蟹身	3本 (殻付・約70g)
生姜	3g
だし昆布	3cm角 1枚
【A】酒	大さじ1/2
【A】みりん	大さじ1/2
【A】薄口醤油	大さじ1/2
三つ葉	適量

### 材料 4人分

米	2合 (300g)
水	320ml
蟹身	6本 (殻付・約140g)
生姜	6g
だし昆布	4cm角 1枚
【A】酒	大さじ1
【A】みりん	大さじ1
【A】薄口醤油	大さじ1
三つ葉	適量

### 作り方

- 1 洗った米を容器に入れ、分量の水を入れ、だし昆布を上に乗せてフタを閉め、30分つけておく。
- 2 蟹はザルに入れて熱湯をかける。生姜は千切りにする。
- 3 ①の容器のフタを開けてだし昆布を取り出し、  
②の生姜と【A】の調味料を加えて混ぜる。  
蟹身をのせてフタをする。
- 4 電子レンジ (500W) で (1合/8分) ・ (2合/10分) 加熱して15分蒸らす。  
安全目視フロートが下がっていることを確認し、  
フタをあけて蟹身を殻からはずしてほぐし、三つ葉を散らす。  
熱いうちに混ぜて器に盛る。