

あさりごはん

吹田市立保健センター



※浸水時間は除いています

エネルギー(kcal)	食塩(g)
246	0.7

(1人当たり)

材料 (5人分)

- ・ 精白米 2合
- ・ あさりむき身缶(固形65g) 1缶
- ・ しめじ 1/2パック
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ しょうがチューブ 3cm
- ・ 刻みねぎ 適量

つくり方

- ① お米を洗う。
- ② 炊飯器に①のお米、あさりのむき身缶を汁ごと入れる。
- ③ しめじを手でほぐし入れ、調味料をすべて入れる。
- ④ 規定量まで水を入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら、混ぜ、刻みねぎをちらす。