



あさりの炊きこみご飯

栄養価（1人分）

エネルギー 315kcal, たんぱく質 8.7g, 脂質 1.5g, 炭水化物 62.9g,
食塩相当量 0.9g, 鉄分 4.9g

材料（4人分）

- ・米 2合
- ・あさり水煮缶 1缶（55g）
- ・油あげ 1/2枚（12g）
- ・しいたけ 4枚
- ・にんじん 1/3本（50g）
- しょうゆ 大さじ1.5
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1

作り方

- 1 米をとぎ、浸水させる。
- 2 油揚げ、しいたけは薄く、にんじんは薄い拍子切りにする。
- 3 あさり、油あげは熱湯をさっとかけ、臭みとりと油切りをする。
- 4 1の水を切り、調味料を加え、2合の線まで水をいれる。
- 5 全ての具を米の上のにのせ、炊飯器のスイッチを入れる。