



あさりの炊き込みごはん



材料・下準備(5人分)

- 米 …………… 2合
- あさり水煮缶 …… 1缶(130g) : 身と汁に分けておく
- 白だし …………… 小さじ2
- しょうが …………… 1/2かけ : 細切り
- にんじん …………… 1/3本(50g) : 大きめに切る
- まいたけ …………… 1/2パック(50g) : ほぐす
- 冷凍ごぼう ……… 50g
- いりごま …………… 少々
- こねぎ …………… 少々 : 小口切り

Point

鉄を多く含む「あさり」を使った炊き込みごはんです。
 水煮缶の汁も使うことで旨味が変わり、減塩でもおいしく仕上がります。

作り方

- 炊飯器に洗米した米・あさりの汁・白だしを入れ、2合の目盛まで水を加える。
- ①にあさりの身・しょうが・まいたけ・冷凍ごぼう・にんじんをのせて炊飯する。
- 炊きあがったら、にんじんをほぐしながら全体を混ぜ、器に盛ってお好みでいりごま・こねぎを散らす。



炊き上がり

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
241kcal	7.2g	1.1g	47.5g	3.2g	0.5g
カルシウム	鉄	葉酸			
53mg	8.1mg	22μg			