

主食

主菜

副菜

汁物

デザート  
おやつ



あさりの  
炊き込みごはん

〈調理時間〉

60分

〈1人分栄養価〉

エネルギー：293kcal

たんぱく質：7.7g

脂質：1.0g

食塩相当量：1.2g

【材料】(4人分)

- ・米 2合
- ・あさり水煮缶 固形量55g(汁も使用する)
- ・三つ葉 1/2袋(20g)
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1

【作り方】

- ①米を洗米し、しょうゆ、酒、あさり缶を加えてから、炊飯器の目盛りに合わせて水を加減する。
- ②炊き上がったら、刻んだ三つ葉を混ぜ込み、茶碗に盛る。

【ワンポイント】

- ・難しいように思われがちなあさりの炊き込みごはんも、作ってみると意外と簡単です。
- ・あさりの水煮缶は鉄分たっぷり！1人前の分量で、日に必要な量の約半分の量の鉄分をとることができます。