



かきとしょうがの炊き込み飯

調理時間
60分

ひとこと
アドバイス!

- * 炊飯器を使って、調理過程が少なく簡単です!
- * しょうがの香りが良く効いて、美味しいです。
- * 青ねぎの風味もポイントです。

🍴 材料 (4人分)

かき	10個
精白米	2合
水 (だし汁)	適量
酒	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
塩	2g (小さじ2/5)
油揚げ	20g (1枚)
しょうが	20g
青ねぎ	少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	314 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	2.4 g
塩分	1.6 g

🍴 作り方

下準備

- かき … かきの下ごしらえ (むき身の洗い方)を参照。
- 精白米 … 洗米、水切りし、炊飯器に入れ水 (だし汁) を線まで入れる。30分以上浸漬する。
- しょうが … 千切りにし、水にさらす。
- 油揚げ … 油抜きし、3 cm 長さの千切りにする。
- 青ねぎ … 小口切りにする。

- 1 炊飯直前に水 (だし汁) を大さじ2杯とり除いて、調味料、下準備した具材を加え炊飯する。
- 2 茶碗に盛り付け、青ねぎを飾る。