

あさりご飯

栄養科
おすすめ
レシピ

春の旬の食材の1つである「あさり」。あさは疲労回復に効果のある「タウリン」や、貧血に有効な「ビタミンB12」を多く含みます。今回は手軽に作るためにあさりの水煮を使ったレシピを紹介します。



材料

| 材料 | 分量(4人分) | |
|-------|---------|------|
| 米 | 2合 | |
| A | だし昆布 | 5cm |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ2 |
| あさり水煮 | 100g | |
| ごぼう | 10cm | |
| にんじん | 5cm | |
| B | かつおだし | 適量 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| 生姜 | ひとかけ | |

エネルギー…300kcal たんぱく質…10g 塩分…1.0g (1人分)

【作り方】

- ① 米を炊飯器に入れ水をセットします。Aを入れて米を炊きます。
- ② あさり水煮は汁を切り、ごぼうはさがきにし、水に漬けてあくを抜きます。にんじんはいちょう切りにします。
- ③ ②をBで煮ます。
- ④ 炊きあがったご飯からだし昆布を抜き、ご飯と具材を混ぜ合わせます。
- ⑤ 千切りにした生姜を天盛りにして完成です。

ポイント!

- 具材は煮切るようにしましょう。煮汁が多いと、混ぜ込む時にご飯がべとつきます。
- あさりの水煮の汁には塩分が多いですが、うまみも多く含まれます。全部汁気を切らずに半分程度使うと、あさりを一層感じることができます。

調理師 松井



調理担当者より一言!!

あさりからうまみがたくさん出ます。生のあさりを使用するとよりおいしく召し上がれます。