


# ほたての中華風炊き込みご飯

材料〈4膳分〉

 ベビーホタテ … 100g

油揚げ …………… 1/2枚

人参 …………… 50g

生姜 …………… 1片

小ねぎ …………… 2本

米 …………… 2合

水 …………… 300cc

しょう油 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1

中華だし …………… 小さじ1/2

ごま油 …………… 小さじ1/2

酒 …………… 大さじ2

A

- ① ベビーホタテは解凍し水気を拭き取る。
- ② 油揚げは熱湯をかけ水気を絞り、短冊切りにする。
- ③ 人参、生姜は千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④ 炊飯器は米を入れてAを注ぎ、①、油揚げ、人参、生姜を加えて炊く。
- ⑤ 器に④を盛り、小ねぎを散らす。

約 322 kcal 1膳分