

あさりの炊き込みごはん

春の香りを召し上がれ♪



カロリー
238kcal
(1人分)

全量を6人分
とした場合

調理
時間
約90分

材料 (5~6人分)

あさり 300~400g
たけのこ(水煮) 100g
しいたけ 3~4枚
せり 50g
しょうが 2片
米 2合
(洗ってざるにあげておく)

<A>

水 100cc
薄口しょうゆ・酒
各 大さじ2と1/2
みりん 大さじ1と1/2
塩 小さじ1/4

炊飯時間を含む

作り方

1

あさは砂抜きして、殻をこすり合わせて洗っておく。



2

たけのこは小さい短冊切りに、しいたけは薄切りに、せりは4cm、しょうがは千切りにする。



3

径の広い鍋かフライパンに、たけのこ・しいたけ・あさり・せり・<A>の順に入れて蓋をして火にかける。煮立ったら中火で5分煮て火を止めて15分置いておく。



4

3をザルで漉して煮汁と具材に分け、具材の方はあさりの殻を取り除く。



煮汁
具材

あさりの殻

5

炊飯器の釜に米と粗熱を取った4の煮汁を入れる。2合の水加減の線まで水を注ぎ、しょうがを散らして炊く。



6

炊きあがったら4の具材を混ぜる。



ポイントアドバイス

- あさりの旨みは殻にもたっぷり。剥き身ではなく殻ごと煮ることで、煮汁に風味を移します。
- 3では具材が重なり過ぎないように、広い鍋を使ってください。

栄養価

肝臓に良いことがよく知られているあさりですが、鉄分やビタミンB12も非常に多く含まれています。それらは貧血予防に欠かせない栄養なので、あさは女性や妊産婦さんにも適した食材と言えます。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。