

貝柱ときのこの炊き込みご飯

<主な材料・3人分>

米	2合
シメジ	3分の1パック
マイタケ	3分の1パック
生シイタケ	3分の1パック
貝柱水煮缶	1缶
ショウガ搾り汁	2分の1片
だし汁	350ml
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ2分の1
アサツキ	2本



<作り方>

- ① 米は洗ってざるに上げ、水気を切っておく。
- ② シメジ、マイタケは小房に分け、生シイタケは軸を落として薄切りにし、ボウルに入れて、酒としょうゆで下味をつける。
- ③ 貝柱は缶汁を切ってほぐして、ショウガの搾り汁を振っておく。
- ④ 炊飯器にの米、③の缶汁、だし汁を2合の線の少し下になるように入れ、塩を加えて混ぜる。貝柱と②のきのこを入れて、炊飯器で炊く。
- ⑤ ご飯を混ぜ、器によそる。小口切りにしたアサツキを飾る。

【エネルギー362kcal、タンパク質 22g、塩分 1.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)