

☆アサリと生姜のミルク炊きご飯

栄養価（1人分） 310kcal たんぱく質 6.8g 塩分 0.7g

■材料(4人分)

- ・ あさり（殻付き） 200g
- ・ 酒 大さじ2
- ・ 水 1/2カップ
- ・ 醤油 大さじ1/2
- ・ みりん 大さじ1/2
- ・ 酒 大さじ2
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ 生姜 1片
- ・ 牛乳 約 150cc 程度
- ・ 米 2合

} A



■作り方

- ① あさりを薄い塩水（分量外）につけ、1晩置いて砂出しをする。
- ② 殻と殻をこすり合わせて洗う。
- ③ 鍋にあさり、酒、水を入れ中火にかけ、あさりの口が開くまで煮てザルに取る。
（ゆで汁は取っておく）殻から身を取っておく。
- ④ 米を研いでザルに上げる。炊飯ジャーに米、A、③のゆで汁を入れ、2合のメモリまで牛乳を入れ、かき混ぜる。
- ⑤ その上に生姜とあさりをのせて炊飯器に入れ炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、釜底からかき混ぜる。