

## 「帆立貝柱の生姜粥」

<主な材料・2人分>

米	100g
水	700mL
帆立貝柱缶詰	1缶(小)
乾燥きくらげ	2g
●鶏ガラスープの素	小さじ1
●塩	少々
●おろし生姜	小さじ2
卵	1個
桜エビ	2g
青ネギ	適量
炒りごま	適量



<作り方>

- ① 米をさっと洗い、30分程度ザルにあける。鍋に米と水を入れ、蓋をして火にかける。沸騰したら火を弱火にして蓋をずらして、30分煮る。
- ② きくらげは水で戻し、石づきを除き、千切りにする。
- ③ 帆立貝柱は缶から取り出し、一口大に切る。(汁も使用するためとっておく)
- ④ できたお粥を再び火にかけ、●と②、③を加え味を調整し、溶き卵を流し入れる。
- ⑤ 卵に火が通ったら、器に盛り付ける。桜エビ、小口切りにした青ネギ、炒りごまを散らす。

(1人分)

エネルギー 252kcal 蛋白質 12.8g 塩分 1.0g