

カキときのこの炊き込みごはん(主食)



1人当たりの栄養価 340kcal

カキはたんぱく質やカルシウム・鉄・銅・ビタミンB群などミネラルやビタミンが豊富で「海のミルク」と呼ばれています。タウリンというアミノ酸も豊富に含まれており、血中のコレステロールや血圧を下げる効果があります。カキのうま味が染み込んだ旬の炊き込みごはんです。

材料(4人分)

米2合 カキ200g しめじ90g 生しいだけ25g
にんじん30g しょうゆ大さじ2 みりん大さじ1
酒大さじ1 ミツバ適量

作り方

- ① 米を洗い、ザルにあげ、水気を切る。
- ② カキを薄い塩水の中で洗い、水気を切っておく。
- ③ しめじは小房に分け、生しいだけとにんじんは細切りにする。
- ④ 炊飯器に米を移し、しょうゆ・みりん・酒を入れ、水を2合の目盛りまで加える。
- ⑤ ④にカキ・しめじ・生しいだけ・にんじんを入れて炊き上げる。
- ⑥ 炊き上がったら約15分蒸らして全体を混ぜ、器に盛り、好みでミツバを飾る。

※上記の情報は、広報しろい 2011年2月1日号にて紹介したレシピです。