



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ベビーほたての旨味が詰まっています！
ベビーほたてと生姜の炊き込みご飯



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
340kcal	2.5g	約10分

※炊飯時間は除く
この表示値は目安です

■材料（4人分）

ベビーほたて(ボイル).....150g
生姜.....1片
油揚げ.....2枚
米.....2合
A 白だし.....大さじ2
酒.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
塩.....小さじ1/2
きざみねぎ.....適量

■作り方

- ①米は洗い、水に浸けておく
- ②生姜は皮を剥いて千切りに、油揚げは油抜きをし、短冊切りにする
- ③炊飯器の内釜に①、A、2合の線までの水を入れ軽く混ぜたら、ベビーほたてと②を入れ炊飯する
- ④器に盛り、きざみねぎを散らす

cooking memo