

## 主食

## あさりの中華風混ぜご飯

## ○ 材料(2人分)

ごはん	250g
A あさり(殻付き小)	10個
酒	大さじ2/3
水	40ml
しめじ・ゆで筍	各40g
しいたけ	20g
白ねぎ	15g
ごま油	小さじ1
B しょうゆ	小さじ1、1/3
砂糖	小さじ2/3
こしょう	少々
あさつき(小口切り)	0.5g



## ○ 作り方

- 鍋にAを入れてふたをし、火にかける。  
あさりの口が開いたら、ザルに上げて身を取り出し、蒸し汁はこしておく。  
しめじは石づきを落としてほぐし、たけのこは5mm角に切る。  
しいたけは軸を落として1cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにごま油と白ねぎを入れ、香りがしたらたけのこ、しめじ、しいたけの順に加えて炒める。  
あさりの身を入れ、Bを入れて混ぜ、あさりの蒸し汁を加え、汁けがほとんどなくなるまで炒める。
- ご飯に②を加えて、よく混ぜ合わせる。茶碗によそい、あさつきを散らす。

エネルギー

260kcal

たんぱく質

5.9g

食塩相当量

0.9g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん