



かきご飯



調理時間
35分

カロリー
515kcal

野菜摂取量
42g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(5人分)

米	3カップ
かき(むき身)	400g
油揚げ	1枚
三つ葉	1束
昆布	10g
しょうゆ	大さじ2
しょうがの搾り汁	大さじ2
酒	少々
塩	少々

作り方

1. 米は炊く30分位前に粗ってざるにあげておく。
2. かきは塩少々をふり、軽くもむようにして汚れを取り、水で2~3回洗ってざるにあげる。
3. 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、細かくきざむ。三つ葉は2cm位に切っておく。
4. 鍋に水800ccと昆布を入れて火にかけ沸騰寸前に昆布を取り出し、しょうゆを加え煮汁を作る。
5. (4)にかきを入れてさっと火を通し、かきを取り出す。煮汁に、しょうがの搾り汁を加えて冷ましておく。
6. 別の鍋に米、油揚げを入れ、(5)の煮汁600ccを入れて**中火**にかける。蒸気が上がったなら**極弱火**にして15分間炊く。
7. 炊きあがる約5分前にかき入れ、酒少々をふりかけ、再びフタをしてかきに火を通す。火を止め、10分間蒸らす。炊きあがったら器に盛り三つ葉を散らす。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ 片手ナベ 3.0L

一般家庭に最適な応用範囲の広い商品です。煮物や、2~3人分の煮込み料理はもちろん、直径19cmのケーキも焼けます。ごはんなら3~4カップまで。