


<b>献立名</b>	<b>あさりごはんの具</b>	
	<b>調理のポイント</b>	
	<p>・酒としょうがを使うと生くさがなくなります。</p> <p>・殻付きのあさりを使うときは酒を振りかけて蒸身だけを使います。</p>	
<b>ひとことアドバイス</b>	<p>潮干狩りなどでたくさんあさりが入った時、作って冷凍しておくといいてぎると硬くなります。小松菜の代わりにみつばもよいです。</p>	

材料名	(4人分分量)	作り方
・むきあさり	160g	・しょうがと油あげは千切り。油あげは湯を通す
・油あげ	40g	・油あげ,あさり,酒,しょうがを鍋に入れ煮る
・しょうゆ	16g	・さとう,しょうゆを入れて煮ます
・さとう	8g	・食べる時に温かいごはん混ぜます
・酒	20g	・塩ゆでをした小松菜かみつばを散らす
・しょうが	4g	
・小松菜	20g	
ごはん		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
52	3.5	3.3	69	1.5	50	0.02	0.05	4	0.9

し煮にし
す。煮過

食塩
g
0.7