



あさりご飯

佃煮を使って、
簡単・後混ぜご飯★

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑳



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

生姜・三つ葉の香り

野菜 約10g

三つ葉

【材料（2人分）】

米	1合(150g)
水	200ml
あさりの佃煮	25g
土しょうが	25g
酒、水	各大さじ1
三つ葉	1/4束

1人分は



エネルギー：285kcal



食塩相当量：0.3g

【作り方】

1. 米は洗って、分量の水を加えておく。
2. あさりの佃煮にしょうがのみじん切りと酒、水を加えて煮込む。
3. 三つ葉は1cm位に切る。
4. 1を炊いて、2、3を混ぜる。

