

ベビーホタテとしらすの炊き込みご飯



★作り方★

- ① お米を研いておく
- ② フライパンに油をひき、ホタテを炒める
- ③ ②にみりん、しょうゆを入れ香ばしく味をつけ取り出す
- ④ 炊飯器に米、しらす、酒、油、めんつゆを入れ水を加えて炊き込みモードで炊く
- ⑤ 炊きあがったら器に盛り付ける
- ⑥ 最後に三つ葉をのせて出来上がり♪

★材料★

【4人前】

お米	2合
しらす	40g
ベビーホタテ	100g
三つ葉	適量
調味料	
酒	大さじ1
塩	小さじ1
めんつゆ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
油	少々



ベビー ホタテ

野菜と醤油で絡めるだけでお酒の肴に!



干し しらす

パスタ! チヂミに混ぜれば子供達にもグウ〜!

