

## アサリの炊き込みご飯風



### ポイント

- ・アサリ水煮缶は1缶使い切るため、余ってしまう心配がありません。
- ・小ねぎは市販のカット済みの薬味を利用することで手軽に作れます。

### 材料 (1人前)

パックご飯	1パック (180g)
アサリ水煮缶	1缶 (正味 55g)
ほん酢しょうゆ	小さじ1 (6g)
小ねぎ	小さじ2 (2g)

### 栄養価

エネルギー	342kcal	たんぱく質	12.4g
カリウム	74mg	食塩相当量	1.1g
リン	209mg	水分	154.7g

### 作り方

- ① 水煮缶の汁を切ったアサリのむき身とほん酢しょうゆを和える。
- ② パックご飯のふたを開け、①をご飯の上に平らにのせる。
- ③ 再びふたをかぶせ、パックご飯の記載時間に合わせ電子レンジで温める。
- ④ 電子レンジから取り出し、ふたをしたまま5～10分蒸らす。
- ⑤ パックご飯とアサリを混ぜ合わせ、器にご飯を盛り付け、小ねぎを散らす。

### お料理の下準備

- ・アサリ水煮缶は汁を切っておく。
- ・パックご飯のふたは完全に切り取らず、端に付けたままの状態にしておく。

