



あつぎ幼児食レシピ



貝のうまみ爆発！
あさりの炊き込みご飯

◆材料

米 : 2合
あさり水煮缶 : 1缶
しめじ : 1/4袋
たまねぎ : 1/2個
干しエビ : 小さじ1

☆調味料

料理酒・しょうゆ・みりん : 各大さじ1
塩 : ひとつまみ
水 : 線まで

◆作り方

- 1 米は洗い、浸漬しておく。
- 2 しめじは食べやすい大きさに、たまねぎは薄切りに切っておく。
- 3 炊飯器に米、調味料、あさり水煮缶の汁のみを入れ、水を2合の目盛に合わせてから、あさり、しめじ、たまねぎを乗せて炊飯する。
- 4 炊き上がったら、干しエビを散らして完成。