

# ホンビノス貝の炊き込みご飯

～ホンビノス貝のうま味おいしい～



1人分 260kcal  
塩分 0.4g

## 材 料 (作りやすい分量、5人分)

米	2カップ(350g)	万能ねぎ	2.5g
水	430ml	刻みのり	1.5g
(ホンビノス貝蒸し汁+水)			
しょうゆ	大さじ1/2		
しょうが	5g		
昆布	5g		
ホンビノス貝	約10個(500g)		
酒	大さじ1		

## 作り方

1. 米は洗ってざるにあげる。
2. ホンビノス貝はよく洗い、鍋に入れ、酒を入れて中火にかける。貝の口が開いたものから順次取り出し、貝から身ははずして4等分に切る。蒸し汁はとっておく。
3. しょうがはせん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
4. 炊飯器に米を入れ、②の蒸し汁、しょうゆ、分量の水、③のしょうがを加え、さっとひと混ぜし、昆布を入れて炊く。
5. 炊き上がったら、昆布を取り出し、②のホンビノス貝を混ぜ、盛り付けて、③の万能ねぎとのりを散らす。

※ホンビノス貝の栄養価は、はまぐりに準じて計算しています。