

【海8】 さざえごはん



材料



材料



2. に対応



2. に対応



3. に対応



4. に対応



完成

写真拡大表示

● 材料: (4~5人分)

・米	3合
・さざえ(ゆでて取り出した身)	15~20個
・にんじん	70g
・干しいたけ	5枚
・戻しひじき	50g

・ミョウガの味噌漬け 5個

調味料

・だし汁(しいたけの戻し汁) 200cc
・酒 大さじ1
・しょうゆ 大さじ1.5
・みりん 大さじ1
・砂糖 大さじ1
・油 少々

● 作り方

1. にんじんは薄く銀杏切りにし、しいたけは細く切る。
ミョウガはみじん切り、さざえはスライスする。
2. ナベに油をひき、切った野菜とひじきを軽く炒めてだし汁に加えて煮る。
柔らかくなったら、調味料を入れる。
3. 煮切る直前、さざえとミョウガを入れ、すぐに火を止める。※1
4. 炊き上がったご飯に、出来た具を混ぜ合わせて出来上がり。

※1 水の量や、煮る時間などは目安です。さざえやミョウガは気持ち温める程度です。さざえは熱を加えすぎるとかたくなるので注意してください。