

引にんべん 白だしを使った料理レシピ

ほっき貝の炊き込みご飯



エネルギー：35kcal
食塩相当量：13.5g
(100ml 当たり)

* 画像はイメージです。

材料（2合分）

米	2合	300g
白だし	大さじ3	45ml
ほっき貝		100g
小ねぎ（お好みで）	適量	

作り方

- ① 米は、炊く30分前にといで、ザルに上げておく。
- ② ほっき貝を1cm幅（貝ひもは2cm幅）に切り、沸騰したお湯で1分間茹でておく。
- ③ 炊飯器に①と白だしを入れ、2合の目盛りまで水を入れる。ひと混ぜし炊飯する。
- ④ 炊き上がったら②を加え、5～10分蒸らす。
- ⑤ さっくり混ぜて器に盛ったら、お好みで小ねぎ（小口切り）を添える。

1人分 エネルギー： kcal 塩分：1.7g 調理時間：50分（浸水時間を除く）
* 4人分の場合【最初の仕込み量を1人分に換算した栄養計算値】

和にんべん つゆの素（3倍濃厚）を使った料理レシピ

ほっき貝のつゆバター炒め



※画像はイメージです。



エネルギー：115kcal
食塩相当量：10.4g
(100ml 当たり)

材料（2人分）

ほっき貝		2個
バター	小さじ2	8g
つゆの素(3倍濃厚)	大さじ1	15ml
大葉（細切）		適量

作り方

- ① ほっき貝は、内臓とひもを取り、沸騰したお湯で1分程さっと茹でます。
- ② フライパンにバターを熱し、①を両面焼きます。
- ③ バターがまわったら、つゆの素（3倍濃厚）を回しかけて絡めます。
- ④ 器に盛り、大葉を散らす。

<1人分> エネルギー： kcal 塩分： 2.2g 所要時間： 20分
*最初の仕込み量を1人分に換算した栄養計算値です。