

ベビーほたてとたけのこの炊き 込みごはん

Recipes for everyone!

2015年3月号



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

503 kcal



塩分

1.2 g



調理時間

10 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		16.2 g
脂質		2 g
炭水化物	糖質	94.6 g
	食物繊維	1.4 g
カルシウム		23 mg



材料（2人分）

米	1と1/2合
たけのこ（ゆでたもの）	50g
ベビーほたて	10個
〔A〕みりん、酒	各大さじ1と1/2
〔A〕しょうゆ	小さじ2
〔A〕水	240ml



作り方

- 1 米はといでざるに上げ、約30分おく（時間外）。
- 2 ゆでたたけのこは薄切りにする。
- 3 炊飯器に1、Aを合わせ、2、ほたてをのせて普通に炊く（時間外）。
- 4 ※お好みで木の芽を添える。



レシピに使われている商品

C G C ベビーほたて