

おいしく減塩！



プロジェクト
減らして
おいしく

No.37



0.3g

かんたんホタテご飯

手軽においしく！

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

もち米	75g
うるち米	75g
ホタテ缶詰	1缶
酒	大さじ 1/2
青のり	少々



作り方

1. 米を合わせてといで、一度ざるにあげて水を切る。
2. ホタテ缶は汁とほぐし身を分けておく。
3. 炊飯ジャーに1、ホタテ缶の汁と水（合わせて 170ml）、酒を入れる。
30分浸水させ、いつもどおり炊く。
4. 炊き上がったご飯に、ホタテほぐし身を入れて混ぜる。茶碗によそって、青のりをふる。

※ 缶詰は1缶で全量65gのものを使用。

— 志木市栄養士連絡会 —