

あさりたけのこご飯



《材料：2人分》

米……………210g
あさり……………200g
酒……………大さじ2
ゆでたけのこ……80g
薄口しょうゆ…大さじ1
みりん…………大さじ1/2
ねぎ(小口切り)……適量

【1人あたり 245円 エネルギー 433kcal 塩分 2.3g】

- ① 米はといでざるに上げ、30分ほどおく。
- ② あさは、砂抜きをし、洗ってざるに上げる。
- ③ フライパンに、アサリと酒を入れてふたをし、あさりの口が開くまで、蒸し煮にする。
- ④ ボールにざるを重ね、あさを蒸し汁ごと入れて、あさと蒸し汁に分ける。あさりの1/2量は殻からはずす。たけのこは横に2つに切り、穂先のほうは縦半分につけて薄切りに、根元のほうは縦に千切りにする。
- ⑤ 炊飯器の内がまに、米、殻から外したあさり、たけのこ、ご飯の調味料を入れてスイッチを入れる。
- ⑥ 炊き上がったあさりを大きく混ぜ返し、器に盛って④の殻付きのあさをのせ、万能ねぎを散らす。

あさりのうまみがたっぷりの炊き込みごはん！
たけのこのシャキッとした歯ごたえが美味！

あさりの トマトバターピラフ



《材料：2人分》

あさり……………200g
米……………1合
マッシュルーム……3個
にんにく…………1/2かけ
玉ねぎ……………1/8個
ホールトマト缶詰……1/2缶
白ワイン…………大さじ2
パセリ(みじん切り)…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1/2
塩小さじ…………1/3
粗びき黒しょう……少々
バター……………10g

【1人あたり 256円 エネルギー 373kcal 塩分 2.7g】

- ① 米は洗ってざるに上げ、水けをきる。
- ② にんにく、玉ねぎは、それぞれみじん切りにする。マッシュルームは薄切りにする。ホールトマトはトマトと缶汁に分け、トマトはざく切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにあさり、白ワインを入れてふたをし、あさりの口が開くまで蒸し煮にする。
- ④ ボールにざるを重ね、あさを蒸し汁ごと入れて、あさと蒸し汁に分ける。あさりの1/2量は殻からはずす。
- ⑤ あさりの蒸し汁とホールトマトの缶汁を合わせ、水をたして400mlにする。
- ⑥ フライパンをきれいに洗って水けを拭く。オリーブオイルを中火で熱し、にんにく、玉ねぎ、マッシュルームを入れて炒める。
- ⑦ 炊飯器の内がまに米を入れ、⑤⑥と、塩、粗びき黒しょうを入れてさっと混ぜる。
- ⑧ 殻からはずしたあさり、トマトを散らして、普通に炊く。
- ⑨ 炊き上がったバター10g、殻付きのあさを加えてさっくりと混ぜる。器に盛り、パセリのみじん切りをふる。

いつものポテトサラダがガラッと大変身！
気分が変わって楽しめます！

ボシガレピラフ (あさりのペペロニチー)



《材料：2人分》

スパゲッティ(太さ1.4mm)……160g
水……………2リットル
塩……………小さじ1
あさり……………300g
白ワイン…………80ml
オリーブ油…………大さじ4
にんにく(みじん切り)……1かけ
赤とうがらし……………1本
パセリ(みじん切り)…………大さじ3
塩……………少々
こしょう……………少々

【1人あたり 219円 エネルギー 598kcal 塩分 2.3g】

- ① フライパンにオリーブ油とにんにく、赤とうがらしを入れ、中火にかける。泡立ってきたら弱火にし、時々フライパンを揺すりながら、じっくりといためる。
- ② にんにくがきつね色になったら、あさを加える。中火にしてざっといため合わせる。
- ③ 白ワイン、パセリのみじん切り大さじ②を加え、こしょう少々をふってふたをする。
- ④ ここでスパゲッティをゆではじめる。あさりから塩けが出るので、スパゲッティをゆでるときの塩の量は1/3に減らす(通常は200gのパスタに2Lの湯、20gの塩)。
- ⑤ フライパンを揺すってざっと混ぜ合わせ、あさを蒸し煮にする。あさりの殻が開いたら弱火にし、蒸し汁が2/3量程度になるまで煮詰める。あさりの殻が開きはじめてくらいで弱火にする。火を通しすぎるとあさが堅くなる。
- ⑥ ゆで上がったスパゲッティの湯をきって加える。しっかりとあえ、あさりのうまみたっぷりの蒸し汁を、スパゲッティにかませる。
※水分が足りなければ、スパゲッティのゆで汁適量を加える。
- ⑦ パセリのみじん切り大さじ1をふってあえ、塩・こしょう少々で味を調えて、器に盛る。
※あさりの塩けが強いので、基本的に調味料としての塩は加えない。最後に味をみて、塩味が足りないようなら足す。

中にあんこを包み、胡麻をまぶせば、
絶品おやつが出来上がります！