

牡蠣めし



【栄養価（1人分）】

エネルギー：287kcal

たんぱく質：8.1g

脂 質：1.6g

炭水化物：61.8g

食塩相当量：1.5g

【材料（4人分）】

米	2合
牡蠣	150g
しめじ	50g
水	炊飯器のメモリまで
A	しょうゆ 大さじ2(36g)
	みりん 大さじ1(18g)
	酒 大さじ1(15g)
	だし汁 300ml
しょうが	20g
大葉	1枚

【下準備】

○牡蠣・・・500mlに対して大さじ1の塩水で洗い、水気を切る

○しめじ・・・石づきを切り落とし、手で細かくほぐす

○しょうが・・・せん切り

○大葉・・・軸を取り、細切り

○だしを取る（だしの取り方参照）

【作り方】

- ① 炊飯釜に米とAを入れ、水を2合のメモリまで注ぎ、牡蠣、しめじ、しょうがを上のにのせて炊飯する。
- ② 炊きあがったら茶碗に盛り、大葉をのせる。

具材を少なくすることで、牡蠣の味をしっかりと感じることができます。