



288Kcal、塩分1.9g(1人分)、調理時間25分(浸水時間除く)

<材料>

米	2合
あさり	1パック
ふき(ゆで)	100g
A みりん、醤油	各大さじ2
塩	小さじ1/2
7cm角昆布	1枚
海老そばろ 海老	150g
B みりん、酒、砂糖	各大さじ2
塩	小さじ2/5
花びら麴	8枚
C だし汁	1/2カップ
味醂、薄口醤油	少々

<作り方>

1. あさは2カップの水でさっと煮、煮汁はこす。
2. 米は洗い、1.の煮汁に30分浸水させる。
3. ふきは小口切りにし、Aとともに2.に入れ普通に炊く。
4. 海老は背ワタ、殻、尾を取り、ざく切りにし、鍋にBとともに入れ、さっと煮、海老だけを取り出しフードプロセッサーでそばろにし、再び煮汁に入れ水分がなくなるまで煮る。
5. 3.を器に盛り、Cでさっと煮た花びら麴と4.あさを乗せる。