

調味料は
覚えやすい
1:1:1:1

ピリリと旨い! アサリしぐれご飯



【材料】 4人分

アサリ（むき身） 160g
生姜 40g

《合わせ調味料》

・しょう油 大さじ4
・みりん 大さじ4
・酒 大さじ4
・砂糖 大さじ4

ご飯 茶碗4杯分
大葉 お好みで

【下準備】

- ① 生姜は千切りにする。
- ② 大葉は千切りにする。

【作り方】

1. 鍋に《合わせ調味料》の材料と①の生姜を入れて沸騰させる。
2. 1.にアサリを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
3. ボウルにご飯を入れ、2.のアサリを加えて混ぜ合わせる。
4. 3.のご飯を器に盛り、上に②の大葉を散らして出来上がり。



アサリしぐれ 活用レシピ

大人のおむすび大葉巻きアサリしぐれ

1. アサリしぐれご飯を俵型に握る。
2. 1.の俵型おむすびに白ごまをまぶす。
3. 大葉を海苔の要領で巻く。

お父さんのお弁当に!

