

野菜たっぷり！ホタテのあんかけご飯



【材料】（3～4人分）

ホタテの缶詰

（固形量：50g 内容総量：120g） 1缶

野菜ミックス（鍋用） 1袋（300g）

ご飯 丼ぶり3～4杯分

片栗粉 大さじ1

水 大さじ1

《調味料》

醤油 大さじ1

砂糖 小さじ1

水 250ml

【下準備】

① 片栗粉は水で溶いておく。

【作り方】

1. 鍋にホタテの缶詰、《調味料》を入れて中火にかける。
2. 沸々としてきたら、野菜ミックスを入れ、2～3分煮る。（蓋はしない）
3. 野菜がしんなりしたら、一度火を止め、①の水溶き片栗粉をまわし入れる。
4. 少し混ぜてから、再び火にかける。全体にとろみがついたら火を止める。
5. ご飯をどんぶりに盛り付け、4. をかけたらできあがり。



- ・ホタテの缶詰は炊き込みご飯や、スープに利用しても凄く美味しいです。
- ・全体にもう少しとろみが欲しい方は、水溶き片栗粉で調整してくださいね★