

魚ぎょぎょ！海の幸を山で美味しく！ あさりの炊き込みご飯&ツナの味噌汁

《材料》

あさりの炊き込みご飯		ツナの味噌汁	
無洗米	0.75 合	ツナ缶	1/2 缶 (35g)
あさりの缶詰め	1/2 缶	木綿豆腐	35g
にんじん	1/4 本 (45g)	キャベツ	60g
えのき	1/4 袋 (25g)	水	150 ml
水	275 ml	味噌	スプーン1杯
しょうが	適量		
(A) みりん	スプーン 1.5 杯		
(A) しょうゆ	スプーン 1.5 杯		
(A) 顆粒和風だし	4g		
小ねぎ	適量		



《作り方》

	あさりの炊き込みご飯 (コップ大)	ツナの味噌汁 (コップ小) ※10分間ご飯を蒸らしている間に作る
1	米 0.75 合、水 275 ml を入れ、10 分ほど水につけておく。10 分つけている間、にんじんは皮をむき、粗みじん切り、えのきは石づきを切り落とし 1 cm 幅に切ります。	キャベツはざく切りにします。木綿豆腐は食べやすい大きさ (約 1.5cm 角) に切ります。
2	1 で切った具材とあさり缶の汁、(A) を米の入ったコップ大に入れ、混ぜる。	鍋にキャベツ、木綿豆腐、水、ツナをいれ、火にかける。
3	2 で混ぜたご飯の上にあさり缶の身と細く切ったショウガをのせて、蓋をして火をかけ、沸騰したら弱火にし、約 10 分炊飯する。焦げないように気にしながら。	キャベツが柔らかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。
4	10 分後取り出し、蓋をして 10 分ほど蒸らし、小ねぎをのせたら完成。	最後にお好みで小ねぎをのせたら完成。

災害時にもすぐに 2 品できるよう手軽なメニューにしました。