

カキの雑炊

調理時間:約15分
エネルギー:293kcal
塩分:2.2g

広島かきの旨味が詰まった、
絶品カキ雑炊!!



材料(1人分)

ごはん	100g
カキ	3個
卵	1個
ニンジン	1/6個
白ネギ	1/8個
かつお・昆布だし	200cc
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/10

《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
2. ニンジン、白ネギを切る。
3. 鍋(あれば土鍋)に、だし汁、しょうゆ、酒、塩を合わせておく。
4. 3に、ご飯→ニンジン→ネギ→カキの順に入れ、10分ほど加熱する。
5. 溶き卵を入れ、1分程度加熱する。