

あさりピラフ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん北条米	80	297	0.24	4	13	0.2
でんぷん米用もち粉	5	19	0	0	0	0
水	160	-	-	-	-	-
あさり(可食量)	40	12	2.4	56	34	0.9
日本酒	20	22	0.1	1	1	0
アスパラガス	25	6	0.7	68	15	0
サラダ油	1	9	0	Tr	Tr	0
玉ねぎ	30	11	0.3	45	10	0
ぶなしめじ	20	4	0.5	76	20	0
干しえび	3	7	1.5	22	30	0.1
にんにく	5	7	0.3	27	5	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
白こしょう	適宜	-	-	-	-	-
合計		486	6.04	299	128	1.2

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん北条米は、もち粉と水を加えて炊いておく

あさりは砂だしして、殻をこすり洗いする。

鍋にあさりと酒を入れ、蓋をして火にかけて酒蒸しにする。蒸し汁は別にとっておく。

玉ねぎ、にんにくはみじん切り、しめじはほぐしておく。

⑤ アスパラは3cm程度に食べやすく切り、サラダ油1cmで軽く炒め取り出しておく。

フライパンにサラダ油10cmとニンニクを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎ、しめじ、干しえびを加えて炒める。

あさりの蒸し汁、でんぷん米を加えて軽く炒め、アスパラガス加える。

皿によそり、あさりを盛り付ける。



《ワンポイントアドバイス》

あさりの廃棄率は約60%です。目安として殻付きのあさり100g可食量40gとなります。

動物性たんぱく質62.9%

(普通のごはん80gで作った場合は、たんぱく質10.6g→動たん比36%です。)

「オトクッキング倶楽部20150410」

