

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」

