

東信水産
お魚かんたんレシピ

Cooking
Recipe

調理時間 10分
279kcal (1人分)



しじみの
中華粥



旬のしじみはふっくらしていて、旨みがつまっています。そのおいしい出汁を吸ったお粥は、二日酔いにもいいし、夜食にもおすすめです。

☆東信水産のHPでもご覧いただけます。 <http://www.toshin.co.jp/>

しじみの
中華粥

材料(2人分)
Cooking ingredients

しじみ(砂出してあるもの)・・・180g
ごはん・・・・・・・・・・2膳分
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
A
香菜・・・・・・・・・・1株
生姜(せん切り)・・・・・・1片分
長ねぎ・ザーサイ(みじん切り)
・・・・・・・・・・各大きじ1と1/2
ごま油・・・・・・・・・・少々



Buon
appetito!

残りごはんを使えば
あっといふ間に作れて
忙しい朝にも使った!!



作り方 How to cook

- ① しじみはしっかりと殻をこすりあわせて洗う。
香菜は2cm長さに切る。
- ② 鍋にしじみと水3カップを入れ
火にかけ、アクが出てきたらすぐう。
殻があればしじみだけを取り出す。
- ③ 鍋にごはんと塩を入れ、
中火にかける。
ごはんが汁をすったら器によそい、
しじみとAをのせ、ごま油をまわしかける。



料理 料理家 藤部 和泉 ©東信水産株式会社