



# あさりおにぎり

材料 約4人前

精白米	1合
あさり水煮	40g
生姜	ひとかけ
塩	適量
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2



## 作り方

- 【1】 あさりの水煮を酒・砂糖・醤油・生姜で煮て冷ましておく。
- 【2】 白米を炊く（少し固めに）。
- 【3】 炊きあがりのご飯に、汁気を切った【1】を混ぜる。
- 【4】 味が薄かったら塩で調節する。

あさりの水煮缶を使い簡単にできるおにぎりです。

あさりの水煮缶の塩気によって味付けは調節してください。  
ご飯は固めに炊いておくと、煮汁が染み込みやすくおいしくなりますよ！

子ども達もあさりを嫌がらず食べてくれました。

