

■ ほやの炊き込みご飯

『材料』（2合分）

- ・ ほやバル(プレーン)……2缶
- ・ 白米……………2合
- ・ ベビーホタテ……………6個
- ・ ゴボウ・ニンジン……………各1/4本
- ・ 生姜……………1片
- ・ 白だし……………50cc
- ・ 醤油……………大さじ1
- ・ 酒……………大さじ1
- ・ 塩……………ひとつまみ
- ・ 大葉……………5枚
- ・ 絹さや……………5本

『作り方』

- ① 白米は洗いよく水を切る。ゴボウ・ニンジンはさがきにし、生姜は千切りにしておく。絹さやは筋を取り塩茹でしておく。ベビーホタテが大きい場合は半分に切っておく。
- ② 炊飯器に米・ほやバルのスープ・白だし・醤油・酒・塩を加え、適量目盛になるまで水を注ぐ。
- ③ ゴボウ・ニンジン・生姜を加えてひと混ぜし、米の上に、ほやの身とホタテを乗せてスイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったらザックリと混ぜ合わせ、絹さやと千切りした大葉を飾る。