

## 鉄骨ごはんレシピ

### ♡材料（約4人分）

お米2カップ（2合）    ワカメごはんの素8g    白ゴマ    大さじ1  
あさりむき身80g    酒    小さじ1    生姜    少し（5gほど）  
しょうゆ    小さじ1半    みりん小さじ1    三温糖    小さじ1

### ♡<sup>つく</sup><sup>かた</sup>作り方

- ① お米を洗い普通の水加減で炊く。
- ② あさりのむき身に酒をかけて電子レンジで加熱しておく。
- ③ 加熱したあさりの汁を切り、鍋に入れてしょうゆ、みりん、三温糖、生姜のみじん切りを入れて調味料がほぼなくなるまで煮る。（佃煮）
- ④ 炊き上がったご飯に、ワカメごはんの素とあさりの佃煮と白ごまを混ぜてできあがり！



### ♡ポイント

おにぎりやお弁当にぴったりのごはんです。

あさりには鉄分が多く、ゴマとワカメはカルシウムが多いので鉄骨ごはんという名前が付けました。

