

4人分

# 鉄骨ライス

## 【材料】

ごはん(米2合分)	
炊き込みわかめ	大さじ2
白いりごま	小さじ1
アサリむき身	60g
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ2/3
砂糖	小さじ1
ショウガ(みじん切り)	小さじ1

## 【作り方】

- ① ショウガはみじん切りにする。
- ② ごまを乾煎りする。
- ③ 調味料とショウガを火にかける。ショウガの香りがでたらアサリを加え煮含める。  
(給食ではアサリを酒蒸してから入れます)
- ④ ごはんにわかめ、炒りごま、③のアサリを入れ混ぜる。

※ショウガ、調味料は好みで加減して下さい。