

## 牡蠣ときのこの炊き込みごはん

牡蠣から染み出た旨味を丸ごと食べる炊き込みご飯です。



カロリー  
**336kcal**  
(1人分)

全量を6人分としたときの1人分

調理時間  
約80分

## 材 料 (4~6人分)

米	3合	<煮汁>	
牡蠣	350g	だし汁	300cc
しめじ	50g	みりん	大さじ1
しいたけ	3枚	薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
エリンギ	50g	酒	大さじ1
ぎんなん(水煮)	10粒		

## 作り方

1

米は洗ってザルにあげ15分おいておく。



2

牡蠣はざるに入れてゆらい流水で洗ひ、水気をよく切っておく。



3

しめじは石突をとって、小房に分ける。しいたけは石突をとって薄切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。



4

鍋に煮汁の材料と2の牡蠣、3のきのこ類、ぎんなんを入れてキッチンペーパーで落とし蓋をして火にかける。



5

煮立ったら中弱火で3~4分煮て、ざるで漉して煮汁と具材に分ける。



6

炊飯器の釜に1の米をうつし、粗熱を取った5の煮汁を入れ、その上から3合の水加減になるように水を足して炊く。



7

炊き上がったらすぐに炊飯器のふたをあけ、5の具材を上広げて再度蓋をする。



8

10分蒸らしてから蓋をあけて全体に混ぜる。



## 栄養価

長く加熱せずぶりぶりに仕上げるのがコツ。そうすることで、10種類以上のビタミンを含むと言われる牡蠣の栄養の損失も、できるだけ抑えられます。

## ワンポイントアドバイス

- 新米を使う場合は、水加減を3合より少し少なめにしてください。
- あらかじめ具材を煮汁で煮ておくことで、具材にしっかりと味がついて美味しくなります。

