



炊飯器でふっくら美味しい！

牡蠣ご飯

【材料】 5人前

※写真は1人分

米	2合(300g)
牡蠣	200g
にんじん	60g
しめじ	70g
しそ	3枚(2.4g)
しょうが	30g

A	水	200mL
	薄口しょうゆ	大さじ2(36g)
	料理酒	大さじ1(15g)
	顆粒だし	小さじ1(4g)
	みりん	大さじ1(18g)

このレシピのポイント

牡蠣ご飯は広島県の郷土料理で、牡蠣の旨味と風味を味わうことができます。牡蠣は「海のミルク」とも呼ばれており、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。特に冬の牡蠣は、疲労回復に重要な栄養素の一つ、グリコーゲンが多く含まれています。

炒りつけた牡蠣を炊いたごはんに入れて蒸すことで、身が崩れず、ふっくらした牡蠣を楽しむことができます！

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 2.0g カロリー 255kcal

※炊飯時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	6.1g	食物繊維	1.2g
脂質	1.1g	ビタミンB ₁₂	9.2μg
炭水化物	51.7g	亜鉛	6.6mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①米はといでおく。ポウルに塩水(分量外)と牡蠣を入れ、水中でゆすりながら洗い(振り洗い)、塩水を交換して3回繰り返す。
- ②しそとしょうがは2mm幅の千切りに、にんじんは皮をむいて4mm幅の千切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③鍋にAを入れて蓋をせずに中火にかけ、沸騰したら牡蠣を加えて5分間煮る。牡蠣と煮汁は分けておく。
- ④炊飯器に米、②の具材、③の煮汁を入れ、2合の目盛りまで水を加えて炊飯する。
- ⑤炊きあがったらご飯を混ぜ、③の牡蠣を加えて炊飯器の蓋を閉じ、7分間蒸らす。
- ⑥器に盛り付け、しそを添えて完成。

ももんが作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科