

## 梅干しとホタテの炊き込みご飯

**調理時間**

約40分

**カロリー**

321kcal(1人分)

**材料**

(4人分)

米	2合
梅干し	4個
ホタテ(缶詰)	小1缶
塩	少々
ホタテ(缶詰)の汁水	430ml
大葉	4枚

### 作り方

- 1 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切り、専用土鍋に入れる。
- 2 梅干しは種を除き、包丁でたたく。
- 3 ホタテは手でほぐす。
- 4 (1)にホタテ(缶詰)の汁と水を入れ、塩を加える。
- 5 (4)に2と(3)をのせて、蓋をして炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
- 6 むらしが終了したら全体をさっくりと混ぜ合わせ、千切りの大葉を散らす。

手軽にできる本格和風ごはんです。