

## アサリのクッパ



調理時間

約45分

カロリー

224kcal(1人分)

材料

(4人分)

|          |        |
|----------|--------|
| 米        | 1合     |
| アサリ(殻つき) | 300g   |
| キムチ      | 100g   |
| 生椎茸      | 3個     |
| ネギ       | 1/2本   |
| (A)      |        |
| 水        | 1l     |
| 鶏がらスープの素 | 大さじ1/2 |
| 酒        | 大さじ2   |
| おろしニンニク  | 小さじ1/2 |
| 醤油       | 大さじ1   |
| 塩        | 小さじ1/4 |
| 卵        | 1個     |
| 万能ネギ     | 2本     |

## 作り方

- 1 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切る。
- 2 アサリは砂出しをして、こすり洗いをする。キムチは一口大に切り、生椎茸は薄切り、ネギはななめ薄切りにする。
- 3 ダッチオーブンに(1)、(2)、Aを入れて蓋をし、グリルに入れる。
- 4 オープンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱し、溶き卵を加え混ぜ、蓋をしてさらに5分余熱する。
- 5 かき混ぜて器によそい、小口切りにした万能ネギを散らす。

アサリの風味が広がる、カラダの芯から温まるご飯です。