

# アサリのスープ° de 小松菜おにぎり

## ■材料 5人分

### 〈具材〉

あさり	250g
えのき	62g
生姜	15g
水	1000g
酒	38g
鶏ガラのスープの素	8g
醤油	58g
黒胡椒	少々
胡麻油	50g
ご飯	225g
小松菜	200g
しらす干し	100g
みりん	38g
白ゴマ	38g
コチュジャン	75g
砂糖	60g
にんにく	12g



## ■作り方

### 〈スープ〉

- ① えのきの石づきを切り落として3cm幅に切る。生姜は皮を剥き千切りにする。
- ② 鍋に水と酒、アサリを中火で煮る。
- ③ 沸騰してきたらアクをとり、えのき、生姜、鶏ガラスープの素、醤油を入れ中火で煮る。
- ④ えのきに火が通ったら胡麻油(20g)と黒胡椒で味を整えて完成。

〈小松菜おにぎり〉

- ① しらす干しをさっとゆで臭みを取る。小松菜を粗くみじん切りする。
- ② フライパンに胡麻油を入れ、しらす干しを炒め1分程炒めたら小松菜を炒める。
- ③ 小松菜の色が鮮やかになってきたら、醤油、みりん、胡麻油(30g)を入れ、小松菜に染み込  
んだら火から上げる。
- ④ 炊いたご飯に小松菜としらす干しが合わさったものを入れて混ぜる。総量を図り1つずつ分け  
ておにぎりを作る。

〈コチュジャン〉

- ① にんにくをすりおろす。
- ② 材料を混ぜ火にかけて溶かす。