

# 深川めし

## <材料(2人分)>

- ・ あさりむき身 20g  
(殻付きの場合は50g)
- ・ 油揚げ 1/2枚
- ★ だし汁 100g
- ★ 赤味噌 小さじ1
- ★ 薄口しょうゆ 小さじ2/3
- ★ みりん 小さじ2/3
- ★ 料理酒 小さじ1
- ・ 米 1合分
- ・ きざみねぎ 適量



## <作り方>

- ① 殻付きのあさりの場合は、砂抜きをしておく。
- ② 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ③ 鍋にあさり、油揚げ、★の調味料を加えて火にかける。
- ④ ひと煮立ちしたら、具材と汁を分けておく。(殻付きのあさりの場合は、殻も外す)
- ⑤ 炊飯器に1合分の米、④の汁を加え、1合の目盛りまで水を入れて炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら、分けておいた④の具材を混ぜ合わせる。
- ⑦ お好みできざみねぎを散らして完成。

深川めしは東京都の郷土料理です。  
あさを炊いた出汁をそのままご飯にかける  
「ぶっかけ」と今回紹介した「炊き込み」の  
2種類あります。



## <栄養成分(1人分)>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 352kcal |
| たんぱく質 | 9.3g    |
| 脂質    | 4.4g    |
| 炭水化物  | 65.7g   |
| 塩分    | 0.8g    |