

## 春菊の中華粥



栄養価(1人分)

エネルギー 222kcal、たんぱく質 6.6g

脂質 2.5g、食塩相当量 1.0g

### 材料(2人分)

春菊	50g	食塩	0.6g
生姜	1g	ごま油	小さじ1(4g)
ホタテ水煮缶	1缶(65g)	※お好みで	
ご飯	200g	小ねぎやザーサイなど	
鶏がらスープの素	1.5g		
酒	小さじ1(15g)		

### 作り方

1. 春菊は1cm長さに切り、生姜は皮をむいてせん切りに切る。
2. 鍋に水400mlとホタテ缶汁、酒、生姜、鶏がらスープの素を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
3. 煮立ったらご飯を入れてほぐし、蓋をして弱火で7分ほど煮る。
4. 春菊とホタテ貝柱を加えて更に2分ほど弱火で煮、食塩で味を整えて器に盛る。ごま油を回しかけ、お好みで小ねぎとザーサイを散らす。

