

# ホッキ貝としめじの バター醤油混ぜご飯

材料 \*2人分\*

- ・ご飯 2膳 (300g)
- ・ホッキ貝 2個
- ・しめじ 1/4パック
- ・ブロッコリー 60g
- ・バター 大さじ 1杯
- ・醤油 小さじ 2杯
- ・塩 小さじ 1/4杯
- ・粗びきコショウ 少々



1人分 334 Kcal 塩分 1.7g



\*作り方\*

- 1・ホッキ貝は殻から取り出し下処理をし、一口大に切る
- 2・しめじは石づきを取りバラしておく
- 3・ブロッコリー2cm位に切り熱湯で茹でて冷水にとり、水気をきる
- 4・フライパンにバターを溶かし、しめじ、ブロッコリー、ホッキ貝を炒め  
ホッキ貝に軽く火が通ったら醤油、塩、コショウをして火を止める
- 5・ボウルにご飯と4を汁ごと加え混ぜ合わせ出来上がり♪

