

# ホタテ貝柱と白菜の あっさり玄米粥



一杯あたり  
**323kcal**  
塩分 2.2g

たんぱく質 17.4g	脂質 6.7g	炭水化物 47.4g
----------------	------------	---------------

★ **ポイント | Point!**  
玄米ごはんは白米よりも代謝を上げる効果あり!  
食物繊維、ビタミンも豊富でおすすめ!!

使ったお手軽食材はコレ!



ほたて貝柱  
(缶詰)

玄米ごはん

カット白菜

## 🍴 材料(1人前)

- ・ほたて貝柱 (缶詰) .....1缶
  - ・カット白菜 .....1/4袋
  - ・玄米ごはん (パック) .....1パック
- A [
- ・水 .....300ml
  - ・鶏がらスープの素 (顆粒) .....小さじ1
  - ・卵 .....1個
  - ・しょうゆ ...小さじ1/2
  - ・塩、こしょう .....適量

## 🍲 作り方

- 1 鍋にA、パックご飯、白菜を入れ、火にかける。
- 2 煮立ってきたら、ホタテ貝柱の缶詰を煮汁ごと入れひと煮たちさせる。卵を割って入れ、しょうゆ、お好みで塩・こしょうをふる。