

料理名		タテボシ貝の混ぜ込みごはん		
考案者		学校法人滋賀短期大学生生活学科食健康コース2年生(2023年度)		
写真		セールポイント ・しょうがを入れ、タテボシ貝をしっかり煮詰め味を染み込ませることで特有の臭みを消し、食べやすくしました。 ・タテボシ貝やごぼうこんにやくなどを入れ、食感を楽しめる料理にしました。 ・子どもが好きな味ごはんにすることで、湖魚への抵抗感を無くしました。 ・ごぼう、こんにやくで食物繊維が取れる料理となっています。		
材料	分量(g)	作り方		
米	80	【だし汁をとる】		
水	88	①鍋に水と昆布を入れ、弱火にかける。沸騰直前で昆布を取り出す。		
昆布(乾)	1	かつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。		
タテボシ貝	20	②米を2~3回洗い水気をよく切り昆布と一緒に炊く。		
にんじん	8	③炊き上がったたら10分蒸らす。		
ごぼう	8	④解凍しておいたタテボシ貝を流水で洗いザルに上げ、☆酒につけておく。		
こんにやく	5	⑤④のタテボシ貝を中火で煮詰めて臭みを取り、出た煮汁は捨て、タテボシ貝はザルに上げておく。		
しょうが	4	⑥⑦に酒、しょうゆ、みりん、しょうがを加えて煮汁を少し残すように具が柔らかくなるまで煮る。		
酒	6	⑦だし汁で⑤のにんじん、ごぼう、こんにやく⑥のタテボシ貝を煮る。		
みりん	8	⑧炊き上がった米に⑧を加え混ぜ合わせる。		
濃い口しょうゆ	6.5			
☆酒	3			
【かつお昆布だし】				
かつお	0.2			
昆布	0.2			
水	13			
作り方のポイント・コツ				
・米と具材が温かいうちに混ぜ合わせます。				
栄養価	エネルギー	329 kcal	たんぱく質	7.3 g
	脂質	1.0 g	炭水化物	70.4 g
	食塩相当量	1.1 g		