

★二日酔い応援簡単レシピ



🍙 しじみの炊き込みご飯

肝機能を回復させるメチオニンや肝臓の解毒作用を増強させるタウリンを多く含むしじみをたっぷり使った炊き込みご飯！

エネルギー不足ではアルコールを分解できないので、できるだけきちんとお食事を摂りましょう。

材料（3～4人分）

しじみ	200 g
米	2 合
人参	50 g
えのきだけ	40 g
醤油	小さじ 3
酒	大さじ 1
昆布	5 cm

栄養成分	(1人分)
エネルギー	320 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	1.1 g
炭水化物	65.8 g



作り方

しじみの砂抜きをして、殻をこすり合わせてよく洗う。

鍋に昆布と水を入れ10分ほど浸す。

にんじんは千切り、えのきはほぐす。

米は研いで水を切る。

鍋を火にかけて沸騰する直前に昆布を取りだし、しじみを入れる。

しじみの口が開いたら身だけ取り出す。

炊飯器に米と の煮出し汁と水を通常の炊飯の水位まで入れる。

人参・えのき・しじみの身と、醤油・酒を入れて炊く。