



(写真は1人分)

主とする魚介藻類名【イカ、アサリ、サクラエビ】 材 料(2人分)

(丸形おこげ)	:(海鮮あん)	:(スープ)
白飯……………240g	イカ……………30g	水……………130cc
片栗粉……………小さじ1強	アサリ……………50g	鶏ガラスープの素……………
水……………小さじ1	エビ……………30g	小さじ2
しょう油……………小さじ1	絹さや……………4枚	酒……………小さじ2
ごま油……………適量	しいたけ……………大1個	砂糖……………小さじ1
乾燥サクラエビ……………4g	パプリカ……………	塩……………少々
	赤1/4個、黄1/4個	(水溶き片栗粉)
		片栗粉……………大さじ1強
		水……………大さじ1強