

<簡単メニュー>

令和5年3月号

カルシウムたっぷりの炊き込みご飯！

☆簡単ひじきご飯



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

米	2合
酒	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
醤油	大さじ2
(昆布)あれば	1枚(5cm)
人参	1/2本
油揚げ	1枚
干し芽ひじき	10g
白いりごま	大さじ1・1/2

- ①炊飯器に洗った米を入れ、普通に炊く時の水と調味料を加えて軽く混ぜ、(更に昆布)を加えて15分くらい浸水させる。
- ②人参、油揚げは2cm位の長さの細きりにする。干し芽ひじきは軽く洗い、水で戻す。
- ③①の上に②をのせ、混ぜないで炊く。(ここがポイント！)
- ④炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、最後に白いりごまをふる。



- ・油揚げの代わりにツナ缶(油を切る)を使っても美味しく作れます。
- ・冷めても美味しいのでおにぎりにして子どものおやつにいかがですか。

