



ひじきごはん

<材料・・・おとな4人分>

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
- 乾燥ひじき・・・・・・・・・・ 12g
- 鶏もも肉・・・・・・・・・・ 60g
- にんじん・・・・・・・・・・ 65g (中2/3本)
- 油揚げ・・・・・・・・・・ 30g
- 焼きちくわ・・・・・・・・・・ 30g
- つきこん・・・・・・・・・・ 60g
- サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/3
- 酒・・・・・・・・・・ 小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/3
- 塩・・・・・・・・・・ ひとつまみ

A

<作り方>

- ① 乾燥ひじきを水で10分程戻し、水気をきる。
- ② 鶏肉は1.5cm角、にんじんと油揚げは短冊切り、焼きちくわは半月切り、つきこんは1cmの長さにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ひじきを入れて炒める。油がなじんだら鶏肉、にんじん、油揚げ、焼きちくわ、つきこんを入れて炒める。
- ④ しんなりしてきたらAを入れ、味がなじむまで煮る。
- ⑤ 研いだ米に目盛までの水(煮汁があれば合わせて)と④を入れて炊く。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	351 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	5.8 g
塩分	1.5 g

ひじきは鉄分やカルシウムが豊富です。炊き込む前に一度煮ることでひじきにしっかり味が染みておいしくできます。

