

おうちで作ろう！

ひじきごはん



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
米	2合	①酒からしょうゆを加えて米を炊く。 ②ほしひじき、干しいたけは水で戻す。 ③にんじんは1.5cmの細切りにし、鶏肉、つきこんにゃく、油揚げは小さめに切る。 ④油でにんじんから順に炒め、水からみりんまでを加えて水分をとばしながら煮る。 ⑤炊きあがったご飯に④をまぜあわせ、茹でたさやえんどうを散らす。			
酒	小さじ1				
塩	少々				
こいくちしょうゆ	小さじ1				
油	適量				
にんじん	25g				
鶏肉	30g				
つきこんにゃく	25g				
干しいたけ	2g				
干しひじき	4g				
油揚げ	20g				
水	大さじ2				
砂糖	小さじ2				
こいくちしょうゆ	大さじ1				
みりん	小さじ1				
さやえんどう	4本				
ポイント！ 学校給食ではお馴染みの、ひじきを使った混ぜご飯です。					
1人分栄養価					
エネルギー	282	kcal	脂質	4.3	g
たんぱく質	7	g	食塩相当量	1.1	g