

# カルシウムたっぷりの 簡単炊きこみご飯♪



## ☆簡単ひじきごはん

—材料— 大人2人分、子ども1人分

- |       |              |         |             |
|-------|--------------|---------|-------------|
| ・ 米   | 2合           | ・ 人参    | 1/2本        |
| ・ 酒   | 大さじ1と1/2     | ・ 油揚げ   | 1枚          |
| ・ みりん | 大さじ1と1/2     | ・ 干しひじき | 10g         |
| ・ 醤油  | 大さじ2         |         | (芽ひじきが便利です) |
| ・ 昆布  | 1枚(5cm×5cm位) | ・ 白いりごま | 大さじ1と1/2    |

—作り方—

- 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、さらに昆布を加えて15分位浸水させる。
- ② 人参、油揚げは2cm位の長さの細切りにする。  
干しひじきは軽く洗い、水で戻す。  
(長ひじきの場合は戻して2cm位に切る)
- ③ ①に②を入れ、混ぜないで炊く。※美味しく炊くポイントです
- ④ 炊き上がったら具を混ぜ合わせ、茶碗に盛り、白いりごまをふる。

- 芽ひじきは長さが短く細いので戻したあと、切る手間が省けて便利です。  
油揚げの代わりにツナ缶を使っても美味しく炊けます。  
ツナ缶の油をよく切って加え、炊き込みます。
- 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。



平成22年12月号

