

ひじきの混ぜご飯



15分

※ご飯の炊飯時間は除く

【材料 4人分】

芽ひじき(乾) 大さじ9(28g)
にんじん 1/5本
ごぼう 1/2本
油揚げ 3枚
絹さや 8枚

だし 1カップ
砂糖 大さじ1・1/3
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
ご飯 2合

いつものご飯が簡単にアレンジできます！
お子さんのおやつにもおすすめです。



<1人分の栄養価>

エネルギー363kcal たんぱく質9.3g 脂質5.9g
カルシウム145mg 食塩相当量1.6g

【作り方】

1. ひじきは水で戻しておく。(20~30分)
にんじんは細切り、ごぼうはささがき、油揚げは縦半の細切りにする。
2. 絹さやは茹でて、斜めの千切りにする。
3. 鍋にだし、調味料を入れ強火で煮立たせ、1を入れて、
汁気がほとんどなくなる位まで煮る。
4. 炊きたてのご飯に、煮汁を切った3を混ぜ、2をトッピングする。