

具たくさんでお腹満足

## ひじきごはん

材料（4人分）

精白米	1 合	油揚げ	1/2 枚
人参（小）	1/2 本	干し椎茸	1 個
絹さや	4 さや		
ひじき	小さじ 1	砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1	塩	少々
本みりん	小さじ 1/6	料理酒	小さじ 1/6

作り方

- ① ごはんはかために炊く。
- ② 油揚げは油抜きする。ひじきと椎茸は水で戻しておく。
- ③ 絹さやは塩ゆでし、せん切りにする。
- ④ 椎茸と油揚げをせん切りにする。
- ⑤ 絹さや以外の材料を煮て、味を含ませる。
- ⑥ ごはん⑤を加えて混ぜ、③を散らす。

午後のおやつにおすすめです

## ツナごはん

材料（5人分）

米	1 合	ツナオイル缶	50g
人参	1/4 本	しょうゆ	小さじ 1
塩	少々	だし昆布	1 枚
料理酒	少々		

作り方

- ① 米をといておく。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 釜にツナと調味料を加え、炊き込む  
（炊飯前は混ぜないで炊く）。  
※具材を別に煮て、炊いたご飯と混ぜ合わせても可。

梅の酸味でさっぱり☆

## 梅じゃこご飯

材料（4人分）

米	1合	ちりめんじゃこ	大さじ3
人参	4cm	わけぎ	適量
塩	少々	しょうゆ	少々
梅干し	1個		

作り方

- ① 梅干しは種を除き、みじん切りにする。
- ② 人参は粗みじん、わけぎは小口切りにする。
- ③ わけぎ以外の材料を加えて炊く。
- ④ 仕上げにわけぎを加えて混ぜる。

季節にあったおやつ☆

## もみじごはん

材料（4人分）

米	1合	しょうゆ	小さじ1/2
人参	1/2本	塩	少々
しめじ	1/2株	料理酒	小さじ1/4
		だし昆布	1枚

作り方

- ① 昆布は切れ目を入れる。
- ② 人参はすりおろしても千切りでも良い。
- ③ 釜にといだ米・昆布・人参・しめじ・調味料を入れ普通の水加減で炊く。  
（混ぜない）
- ④ 炊き上がったら完成。