

ひじきごはん



【材料 米2合分】

精白米	2合	三温糖	大さじ1
米ひじき	9g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/3本	酒	大さじ1
油揚げ	2枚	みりん	大さじ1
鶏肉	60g	和風だし	小さじ1

【作り方】

- ① 米ひじきは、たっぷりの水で戻します。
- ② 材料を切ります。人参はさがき、油揚げは細めの短冊切り、鶏肉は細かめに切ります。
- ③ お米をとぎ、炊飯器にセットし、調味料を加えて既定の水量に合わせ、混ぜます。
- ④ 水気を切った米ひじきと②を③に加えます。
- ⑤ 炊飯します。
- ⑥ 炊きあがったら、よく混ぜてできあがり。



ねぎっちょのおすすめポイント！

ひじきは、食物繊維をはじめ、鉄、カルシウムを多く含んだ、栄養価の高い食品です。子どもたちに敬遠されがちな食品ですが、炊き込みご飯にすることで、ご飯と一緒にたくさん摂ることができます。

また、ツナやコーンなどを入れて洋風にアレンジすることもできます。