



## ひじきごはん(4人分)

米ひじき . . . . . 7 g  
 油揚げ . . . . . 1 枚  
 人参 . . . . . 30 g  
 茹で(水煮)大豆 . . . . . 40 g  
 サラダ油 . . . . . 大さじ1  
 だし汁 . . . . . カップ1/2  
 砂糖 . . . . . 大さじ1  
 しょうゆ . . . . . 大さじ1+1/2  
 さやいんげん . . . . . 20 g  
 塩 . . . . . 少々  
 米 . . . . . カップ1+1/2  
 酒 . . . . . 大さじ1

- ① ひじきは洗ってたっぷりの水で戻し、ザルにあげる。
- ② 油揚げは油抜きし人参と共に太目のせん切りにする。
- ③ さやいんげんは塩少々を入れた熱湯で茹で、斜めせん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、人参とひじきを入れ、中火で炒める。そこにだし汁・大豆・油揚げを入れ5～6分煮、砂糖・しょうゆを加え、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 米は酒を入れて普通に炊く。炊き上がったら、④とさやいんげんを加えて、さっくり混ぜる。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	299kcal	6.8g	6.1g	1.0g	25mg	2.0mg	2.1g