

ひじきとたこの炊き込みご飯

<主な材料・4人分>

米	2 合	
ゆでたこ	100g	
ひじき	大さじ 1	
ごぼう	10 cm	
にんじん	1/3 本	
油揚げ	1/2 枚	
昆布茶	小さじ 1	
だし汁	100ml	} A
しょうゆ	大さじ 1	
みりん	大さじ 1	
酒	大さじ 1	
三つ葉	2 本	



<作り方>

- ① 米は洗ってざるに上げ、水けをよくきって炊飯器の内釜に入れる。
- ② ひじきは水で戻しておく。ごぼうはさがき、にんじんはせん切り。油あげは半分に切り、短冊切りにする。ゆでだこは 0.5 cm 角に切る。
- ③ 鍋に A を合わせて中火で煮立て、②のごぼうとにんじんと油揚げを加え、具材が軟らかくなったら、ひじきとたこを加えて火を止めて、冷ましながら味を含ませる。
- ④ ③をボウルに重ねたざるに移し、具と煮汁に分ける。煮汁を 1 に加え、足りない分はだし汁（分量外）を加えて目盛りどおりに加減し、具をのせて炊く。
- ⑤ 器に盛り付ける。三つ葉を飾る。

エネルギー 330 kcal 蛋白質 11.3 g 塩分 1.0 g