



ひじきの混ぜご飯

材料 【2人分】

ごはん……………300g

★ひじき……………8g

サラダ油……………4g

にんじん……………20g

油揚げ……………20g

さやいんげん……………60g

★大豆(水煮)……………20g

こいくちしょうゆ……………12g

砂糖……………3g

みりん……………2g

出汁……………80ml



主食

1人分のカルシウム含有量: :71mg



作り方

A

- ①ひじきは水につけて戻す。
- ②にんじんは2~3cm、油揚げは1cm、さやいんげんは斜め切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れ、ひじき、にんじん、油揚げを炒める。
- ④にんじんがしんなりしてきたら、Aを加えて煮る。
- ⑤煮汁が少なくなったら、さやいんげんを加え火を止め、ごはん混ぜる。



POINT



作り置きにもおすすめ  
ごはん混ぜるだけでカルシウムUP