

◎ひじきの炊き込みご飯

【材料】 4人分

- ・米 2合
- ・ひじき（水で戻して）100g
（乾燥で10g程度）
- ・ニンジン 30g
- ・油揚げ 1枚
- ・ツナ缶 1缶（正味70g）

（調味料）

- | | |
|------|------|
| 薄口醤油 | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 10g |

【作り方】

- ① 米は研いで水を切り炊飯器に入れ、ひたひたの水を入れて30分以上吸水させ水を捨てる。
- ② ひじきはボールに入れ、たっぷりの水で戻し、2, 3回水を替えて、ざるで水分を切ります。
- ③ ニンジンはみじん切りに、油揚げは細かい短冊切りにしておきます。
- ④ ツナは、油をざるで切っておきます。
- ⑤ 小さなボールに、醤油、酒、みりん、砂糖を入れよく混ぜ合わせます。
- ⑥ 炊飯器に調味料を加え2合のラインに水で調整します。
- ⑦ ⑥にひじき、ニンジン、油揚げ、ツナを加え軽く混ぜ、スイッチを入れ炊きます。
- ⑧ 炊き上がったら軽く混ぜ合わせ器に盛る。

【献立の特徴・ポイント】

- ・ひじきは、カルシウムや鉄などのミネラルが多く、子どもさんの食事に取り入れたい食材です。
- ・ひじきのおかずは煮物が多いですが、どうしても塩分と砂糖を多く含みます。
その点この献立は水戻ししたひじきをそのまま使い、薄味に仕上げているので、ひじきを主食としてたくさんとることができます。
- ・コクと旨みを出すために、ツナを用いました。醤油は薄口醤油（はさめず醤油）を用いていますが、濃い口醤油でも大丈夫です。
- ・材料の下処理は必要なく、全て一度にそのまま炊飯器に入れ炊き込むのでとても簡単です。