

6月の
レシピ



簡単でおいしい！
鉄分補給メニュー
で貧血予防★

ひじきの混ぜご飯

●材料(2合分)

米:2合 生ひじき:120g 油揚げ:1枚 にんじん:1/3本
醤油:大さじ2 酒:大さじ2 だしの素:小さじ2

●作り方

- ①米はといで分量の調味料を入れ、炊飯器の2合の線まで水を入れ浸漬させておく。
ひじきは洗ってザルにあけ、水気を切る。
- ②人参を短冊切りにする。
- ③油揚げに熱湯をかけ油を抜き、5mm角に切る。
- ④具を米の上のにのせ、10分以上浸漬させたら炊飯スタート！
(この時、混ぜなくて大丈夫です。)
- ⑤炊きあがったら、ひと混ぜして少し蒸らす。

効用

ひじきはカルシウム、鉄などのミネラルが多い食品です。安価なので煮物だけでなく、様々な料理に使ってみて下さい。

