

ひじきたっぴり混ぜごはん



材料 (2人分)

• ごはん	320g
• 芽ひじき	6g
• にんじん	1/4本 (40g)
• うす揚げ	1枚 (20g)
• だし汁	140cc
• しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
• 砂糖	小さじ1 (3g)
• 青ねぎ	1本 (4g)



作り方

1. 芽ひじきを水で戻し、人参をみじん切りにする。
2. うす揚げをざるに入れ熱湯をかけて油抜きをし、湯切りをする。
3. うす揚げを短冊に切る。青ねぎは、小口切りにしておく。
4. 鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖、にんじんをいれてひと煮立ちさせる。
5. 4にひじき、うす揚げをいれて煮汁がなくなるまで煮る。
6. ご飯に5を混ぜて器に盛り、青ねぎを散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー	: 331 kcal
食物繊維	: 3.1 g
食塩相当量	: 0.9g
鉄	: 3.2 mg

尾のやさいたち



ひとつことメモ

ひじきは、鉄分がとても豊富食品で、ときどき利用しましょう！