



## No11. ひじきの炊込みご飯

今回は、戻したひじきをご飯と一緒に炊き込んだ、ごはんメニューをご紹介します。

ひじきは排便を助ける食物繊維の他、カルシウムも豊富に含み、女性やお子様に嬉しい食材の一つです。



— 栄養成分（1人分）※出来上がり 180g の時 —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
270 kcal	56.6 g	1.7 g	5.8 g	2.0 g	1.1 g

### — 米 2 合分 —

米 2 合 …研いで水に浸ける

芽ひじき 大さじ 3 (13g) …水に戻す

にんじん 中 1/3 本(30g) …1cm 角スライス

油あげ 1/2 枚 (13g) …粗みじん切り

だし汁 約 300cc

A	酒	大さじ 1/2 (7g)
	みりん	小さじ 1 強(7g)
	濃口醤油	大さじ 1(18g)
	塩	一つまみ (1g)

1. ひじきは 15 分程度戻したら、2~3 回洗って水気を切る。
2. 米は 30 分程度浸漬させたらザルに上げ、水気を切って炊飯器の釜に入れる。
3. 2 に A の調味料を加え、2 合の線までだし汁を加えたら、塩で味を調える。
4. 3 に具を広げるように入れて、通常通り炊飯する。

### — Memo —

ひじきの種類は芽ひじきがおススメですが、長ひじきでも大丈夫です。大きいので少し刻んで使うと良いと思います。

また、炊き込んだ方が味は馴染みますが、濃い目に炊いたひじきを後から混ぜる作り方もあります。余ったひじき煮で“簡単混ぜご飯”のリメイクメニューにもなりますよ。