

# 主食



## アサリとツナのひじきご飯



・アサリとツナのひじきご飯 ・打ち豆汁  
・クリーム小豆白玉 ・牛乳

### 材料 (4人分)

- ・アサリ水煮……60 g
- ・ツナ……60 g
- ・干しひじき……10 g
- ・にんじん……40 g (中 1/4 本)
- ・油揚げ……20 g (1 枚)
- ・つきこんにゃく…20 g
- |   |                         |
|---|-------------------------|
| A | ・砂糖……8 g (大さじ 1 弱)      |
|   | ・醤油……20 g (大さじ 1 強)     |
|   | ・酒……8 g (大さじ 1/2)       |
|   | ・和風だしの素…1.2 g (小さじ 1/2) |
|   | ・水……50ml (1/4 カップ)      |
- ・ごはん……600 g (茶碗 4 杯)



あさりの水煮は、手軽に栄養を摂取できる便利な食材です。特に、鉄分、ビタミン B12、亜鉛などの栄養素が豊富で、貧血予防や疲労回復に効果が期待できます。

### 作り方

- ① ひじきは水で戻しておく。
- ② にんじんは短めの太せん切りにする。
- ③ 油揚げは、横 1/2 に切ってから 5 mm幅に切り、熱湯をかけて油抜きをする。
- ④ つきこんにゃくは 3 cm長さに切り、さっとゆでてアク抜きする。
- ⑤ 鍋に A を入れて煮立て、①、②、③、④を入れて煮る。
- ⑥ にんじんが煮えてきたら、アサリとツナも加えて、汁けがなくなるまで煮詰める。
- ⑦ ⑦をご飯に混ぜる。

冷凍のむき枝豆を入れてると、彩りがよくなります

