

《主食》ひじきご飯



ご飯に混ぜ込むので、簡単に作れます。おにぎりにしてもおいしいです。

▶材料（4人分）

米	2合
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	小さじ1
★塩	少々
鶏もも小間肉	50g
乾燥ひじき	大さじ3
にんじん	1/3本
油揚げ	1枚
白炒りごま	小さじ1

▶作り方

- ① 米をとぎ、炊飯器の2合の目盛りに合わせて水を入れ炊く。
- ② 乾燥ひじきはたっぷりの水で戻し、異物を取り除いてざるにあげ、水をきる。にんじんは千切り、油揚げは油抜きし千切りにする。
- ③ 鍋に★の調味用をあわせて煮立て、鶏肉、ひじき、にんじん、油揚げを加えて煮汁がなくなるまで弱火で煮る。
- ④ 炊きあがったご飯に③とごまを混ぜる。