

ひじきのしょうゆ味ごはん



材 料 (作りやすい分量)

・ 米	6 カップ
・ 芽ひじき	20 g
・ たけのこ	200 g
・ にんじん	50 g
・ 油揚げ	小2枚
・ まぐろの油漬け	50 g

調味料

・ しょうゆ	大6
・ 塩	小2
・ みりん	大3
・ 酒	大3
・ 昆布だし	小1 / 2

作り方

1. ひじきは、たっぷりの水で30分かけて戻し、よく水気を切る。
2. たけのこは小さく切り、さっと湯で洗っておく。
3. にんじんは2cmぐらいのせん切り、油揚げは小さく切り、まぐろの油漬けは缶から出しておく。
4. お米をかして炊飯器に入れ、定量まで調味料と水を加える。この上に、①②③を加えスイッチを入れる。

※ 残ったときは、おにぎりにするといいですよ。