



ひじきご飯

材料：4人分

ごはん	・・・	880g
油揚げ	・・・	20g
にんじん	・・・	20g
ごぼう	・・・	20g
干しひじき	・・・	12g
干しいたけ	・・・	2g
もどし汁	・・・	小さじ1弱
サラダ油	・・・	小さじ1
三温糖	・・・	小さじ2強
酒	・・・	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	・・・	小2

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

作り方

- ① 油揚げはせん切りにし、ゆでて油抜きをする。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ごぼうはせん切りにし、水にさらす。
- ④ 干しひじきは水で戻し、干しいたけはぬるま湯で戻してせん切りにする。
- ⑤ サラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき、油揚げを入れ炒める。
- ⑥ 調味料、しいたけのもどし汁を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑦ ごはんに具材を混ぜる。

