

白飯に混ぜるだけ！ 簡単ひじきご飯

味がしっかりついているので、おにぎりにしても美味しく食べられます

《材料》

米	2合		
乾燥ひじき	15g		
油揚げ	1枚		
人参	1/2本		
(A)	しょうゆ	大さじ2	
	みりん	大さじ1	
	砂糖	大さじ1	
	だし汁	1カップ	

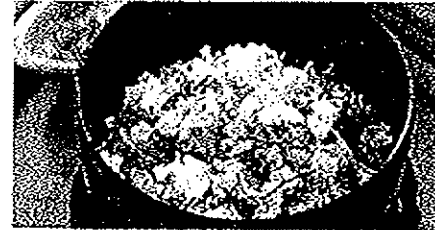


作り方

- 1. 鍋に(A)の調味料をあわせ、火にかける。
- 2. 油揚げ、にんじんは細くて短いせん切りにし、戻したひじきと一緒に、沸騰した煮汁に入れる。ときどき混ぜながら、汁気がなくなるまで煮る。
- 3. 煮上がった具を、ほかほかご飯と混ぜる。
- 4. お茶碗に盛り付けてできあがり。お好みの薬味を乗せてどうぞ。

じゃこと菜っ葉の スキムミルク入りご飯

スキムミルクで不足しがちなカルシウムたっぷり！



作り方

1. 米は炊いておく。
2. にんじんと小松菜は細かいみじん切りにしておく。
3. フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこをバリバリになるまで炒め、2を加える。にんにんに火が通ったら塩・しょうゆで薄く味をつける。
4. 白炒りごまとスキムミルクを混ぜ合わせておき、飲み上がったご飯に3と一緒に混ぜ込む。

材料(4人分)

米	… 2合(320g)
ちりめんじゃこ	… 20g
ごま油	… 大さじ1
小松菜	… 2株
にんじん	… 20g
スキムミルク	… 大さじ2
白炒りごま	… 大さじ2
削り節	… 大さじ2
塩・しょうゆ	… 各少々

1人分の標準栄養成分

エネルギー	… 359kcal
たんぱく質	… 9.3g
脂質	… 5.6g
カルシウム	… 137mg
コレステロール	… 21mg
食塩相当量	… 0.7g