

## ひじきご飯 (6月26日)



### 材料(4人分)

- 米・・・200g
- ひじき(乾)・・・大さじ1
- 鶏肉・・・120g
- 人参・・・1/5本
- 油揚げ・・・1枚
- グリンピース・・・大さじ1
- さとう・・・大さじ1弱
- しょうゆ・・・小さじ2



- ①ごはんは普通に炊いておく。
- ②ひじきは水で戻して食べやすい長さに切っておく。
- ③鶏肉は細かく切り、人参はさがきにする。  
油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細く切る。
- ④具を調味料で煮て、塩ゆでしたグリンピースとともに①のご飯に混ぜる。

### ワンポイントメモ

- \* ひじきは米ひじきを使うと切る手間が省けます。
- \* ご飯を炊くとき、少量のしょうゆを入れて炊くと、ご飯全体が色づき、混ぜムラができません。

