

# 鮭とひじきの炊き込みごはん

## 材料 (4人分)

所要時間 30分  
費用目安 600円前後



米	2合	減塩醤油	大さじ3
鮭缶	1個	みりん	大さじ1
油揚げ	1枚	酒	大さじ1
にんじん	1/4本		
ごぼう	1/4本		
しめじ	1/2袋		
乾燥ひじき	8g		
ネギ	適量		

## 作り方

- ①ごぼうは水でよく洗い、根本を切り落とし、ささぎりにし水の張ったボウルに入れ、20分ほど置きあく抜きをする。
- ②にんじんは、水で洗い皮をむき細切りにする。
- ③乾燥ひじきは水で戻しておく(戻し方は、商品パッケージを参照)。
- ④油揚げは短冊切りにし、しめじは石附を切り落としほぐす。
- ⑤炊飯器に、米とぎを済ませた米と2合分の水を入れ、食材と調味料を入れ炊飯する。
- ⑥炊飯後の軽く混ぜ、お好みでネギをちらしたら完成♪

(1人分)

## ポイント・アドバイス

エネルギー	399kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	6.2g
炭水化物	63.6g
食塩相当量	1.3g
食物繊維	3g
カルシウム	132mg
鉄	2.6mg

骨まで食べられる鮭の缶詰を使用し不足しがちなカルシウム、ひじきを入れて鉄も摂れるレシピです！  
夜に仕込んでおけば、朝に混ぜるだけで簡単に摂取できます！  
おにぎりや冷凍ごはんにも◎  
具材はお好みのもを入れてもおいしく召し上がれます！  
ぜひお試しください♪