



ひじきと切干大根 の炊き込みみご飯

【材料】 2合分

★米 2合

★切干大根 10～20g (お好みで)

★乾燥ひじき 2～5g

★にんじん 小1本

★醤油 大さじ1

★酒 大さじ1

★みりん 大さじ2

★だしの素 (顆粒) 小さじ1

調味料

※水加減は調味料を足して、2合分。



【作り方】

- ①切干大根、ひじきはそれぞれ水で戻し、水気をきって適当な長さに切っておく。
- ②にんじんは縦の細切りにする。
- ③お米は研いで1合分ぐらい水を入れて給水させておく。
- ④③に調味料を入れて、2合まで水を入れて混ぜ、切干大根、ひじき、にんじんを入れて炊く。
※お好みで、白ごまをふりかけて。

