

この一品で栄養ばっちり！



主食：ごはん

ひじきごはん

具だくさんの混ぜごはんです！
錦糸卵を加えることで見た目も
鮮やかに！（炒り卵でもOK）

材 料（4人分）

・精白米	300g（2合）
・芽ひじき	4g
・豚ひき肉	50g
・にんじん	40g
・油揚げ	35g
・干ししいたけ	4枚
・さやえんどう	8枚
・卵	1個
・サラダ油	適宜
・ごま油	小さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・塩	少々
・砂糖（あれば黒砂糖）	大さじ1



作 り 方

- ① 芽ひじきは水で戻す。干ししいたけは水で戻し、スライスする。にんじんは千切り、油揚げは薄切りにする。
- ② さやえんどうは、塩ゆでして斜めに3等分程度に切る。卵は溶いて、フライパンに油を敷き薄焼き卵にして、冷めたら細切り（錦糸卵）にする。
- ③ 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら、ひじき、しいたけ、にんじん、油揚げを加え、Aの調味料で味を調える。
- ④ 米は③の煮汁を加え炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったごはんに、③の具を混ぜ合わせ、②を散らす。

栄養価（1人分）

エネルギー328kcal / たんぱく質10.6g / 脂質6.1g / 塩分0.9g