

## 刻み昆布とじゃこの炊き込みご飯

〈主な材料 4人分〉

米	2合
水	適量
刻み昆布	15g
ニンジン	4分の1本
ショウガ	1片(10g)
ちりめんじゃこ	20g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	ひとつまみ
ゆかり	適量



### 作り方

- ① 米を研いでざるにあげて水気を切り、30分程度おく。
- ② ニンジン・ショウガは皮をむきそれぞれ千切りにする。
- ③ 炊飯器に①の米を入れしょうゆ・酒・みりん・塩を加え軽く全体を混ぜ合わせ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ④ 刻み昆布、千切りにしたニンジン・ショウガとじゃこを米の上に広げて、普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜる。
- ⑥ 茶碗によそり、お好みでゆかりを適量散らす。

【1人分 218kcal、たんぱく質 5.4g、塩分 1.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)