

ひじきと根菜の炊き込みご飯

海藻や根菜類などの食物繊維は便秘の予防や整腸作用だけでなく、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値低下なども期待できます。

<主な材料・4人分>

米	2 合	
ひじき(乾燥)	大さじ 1	
ごぼう	10cm	
にんじん	1/3 本	
油揚げ	1/2 枚	
だし汁	100ml	} A
しょうゆ	大さじ 2	
みりん	大さじ 1	
酒	大さじ 1	
あさつき	1 本	



<作り方>

- ① 米は洗ってざるに上げ、水けをよく切って炊飯器の内釜に入れる。
- ② ひじきは水でもどしておく。ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんはせん切りにし、油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋に A を合わせて中火で煮立て、②の具を加え、具材が軟らかくなったら火からおろし、冷ましながら味を含ませる。
- ④ ③をボウルに重ねたざるに移し、具と煮汁に分ける。煮汁を①に加え、足りない分はだし汁（分量外）を加えて目盛り通りに加減し、具をのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、器に盛り付ける。刻んだあさつきを飾る。

エネルギー 320 kcal 蛋白質 6.5 g 塩分 1.2 g