

★かみごたえのあるメニュー★

ひじきとじゃこのたきこみごはん

(子ども1人分) エネルギー142kcal 食塩相当量0.5g



ちりめんじゃこをあとから入れることで、かみごたえのあるご飯になります。ちりめんじゃこの代わりに桜えびにしてもかみごたえのある香りのよいご飯になります。

【材料】	(子ども4人分)
米	150g
芽ひじき(乾燥)	5g
ちりめんじゃこ	10g
酒	8ml(小さじ1.5強)
しょうゆ	8g(小さじ1強)
青のり	少々

<作り方>

- ① 米は洗って普通の水加減で30分浸水する。
- ② 芽ひじきは水で戻す。ごみなどを取り除き、水気をよく切り、1cm長さに切る。
- ③ 炊飯器に①を入れ、②をのせ、酒・しょうゆを加え、炊飯する。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、ちりめんじゃこを炒めておく。
- ⑤ ③が炊き上がったら④、青のりを入れ、混ぜる。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。