

## 簡単リメイク！！

# ひじきの炊き込みご飯

### 材料 <4人分>

	米	.....	2合
A	ひじきの煮物	..	150g
	まいたけ	.....	100g
	きざみあげ	.....	15g
	ツナ水煮缶	...	1缶(75g)
	小松菜	.....	60g
B	ごま油	.....	小さじ1(4g)
	白ごま	.....	大さじ1(5g)
	塩	.....	少々

お惣菜や作り置きを使うので、とっても簡単♪



### 作り方

- ① 米は洗って普通に水加減する。
- ② まいたけはさき、小松菜は2cmに切る。(キッチンバサミを使っても良い)
- ③ ①にAの材料を加えて炊き、蒸らし終わったら、Bを混ぜて味を整える。(缶詰は汁ごと使う)。

※お好みで刻みのりをのせても良い。

※大豆缶を入れてもおいしい。

### <1人分>

エネルギー	334kcal	たんぱく質	10.4g	脂質	4.5g
コレステロール	7mg	食物繊維	3.2g	塩分	0.8g
カルシウム	128mg	鉄	1.9mg		