

2月14日（金）



Vol.5 鶏肉とひじきのまぜご飯

献立作成者： 下鳥 里奈（栄養調理センター 栄養士）

一杯のご飯で、たくさんの食材を食べることができ、バランスの良い一品です。

1人分 エネルギー405 kcal タンパク質 4.9 g 塩分 1.26 g

■ 材料（2人分） ■

米	1合
鶏ひき肉	50g
ごま油又はサラダ油（炒め用）	小さじ 1/2
油揚げ	1枚
ひじき	2g
しめじ	1/2パック
人参	1/3本
万能ねぎ	1本
Aの調味料	
醤油	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
酒	大さじ 1
塩	ひとつまみ
だし汁（炊飯用）	170ml



■ 作り方 ■

- ① 米をとき、米が浸るほどの水で15分ほど浸水させておく。
- ② ひじきは水でもどし、さっと茹で、ざるに上げておく。
- ③ 油揚げを短冊切りにし、湯通しする。
- ④ 炊飯器の中に、①のざる上げた米、Aの調味料を全て入れ、炊飯器の1合の目盛りより、すこし少ないくらいのだし汁を入れ、よくかき混ぜる。
- ⑤ 油揚げ、ひじき、干切りにした人参、石づきをとってほぐしたしめじを上のにのせて炊飯する。
- ⑥ ごま油又はサラダ油をフライパンで熱し、鶏肉をパラパラになるまで炒める。
- ⑦ 炊き上がったら⑥の鶏肉をごはんに混ぜ、器に盛り、万能ねぎをのせる。

■ポイント■ ①の浸水の際にだし昆布を浸しておく、より美味しく出来上がります。

■ 応用 ■ 鶏ひき肉の代わりに、桜エビを使ってもおいしくできます。
（桜エビは、炊き上がりのごはんに混ぜ込んでください。）