

ひじきごはん

【材料 一人分】

• こめ	74 g
• とりももにく	10 g
• にんじん	6 g
• めひじき	1 g
• あぶらあげ	6 g
• こいくちしょうゆ	2 g
• うすくちしょうゆ	2 g
• さけみりん	1 g
• しお	0.5 g
• みず	140 g



【つくり方】

- ① とりももにくは一口の大きさに、にんじんとあぶらあげは各々短冊切りにしておく。
- ② 炊飯器に切った材料と残りの調味料を入れ、少しかき混ぜる。
- ③ 炊飯器を炊き込みモードに設定し、スイッチを押す。
- ④ 炊きあがり音がなったら、完成！