



たことひじきの炊き込みごはん

混ぜて炊くだけのカンタン、シンプルな
ごちそうごはんです



カロリー
310kcal
(1人分)

調理
時間
約**60分**
炊飯時間を
含む

材 料 (4~5人分)

- 茹でだこ.....250g
- 油揚げ.....1枚
- 生ひじき.....25~30g
- しょうが.....10g
- 米.....2合
- <A>
- 薄口しょうゆ 大さじ2
- みりん.....小さじ2

作り方

1
米は洗ってザルにあげる。



2
茹でだこは一口大に切り、しょうがは千切りにする。
油揚げは熱湯で油抜きをして短冊切りにする。




3
生ひじきはさつと水洗いし、ザルにあげて水気をよく絞る。

4
炊飯器に米を入れて2合ちょうどの水加減にし、<A>を加えさつと混ぜる。



5



4の米の上に2の茹でだこ・生ひじき・しょうが・油揚げを広げて入れ、炊く。

6
炊きあがったら底のほうから大きく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- たこは炊飯で少し縮みます。2で切るときは、それを考慮して食べやすい大きさに切ってください。
- ごはんの炊き上がりが、固めの方が好きな方は、調味料の分を差し引いて、少し少なめの水加減にしてください。
- 乾燥ひじきを使用する場合は10gを水で戻してください。

栄養価

たこに含まれる亜鉛は不足しがちなミネラルで、不足すると味覚障害などの原因となります。また、たこはアミノ酸を豊富に含み、ミネラルたっぷりのひじきと一緒に摂ることで、代謝が高まり、ダイエット効果なども期待できます。

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。