

ひじき入り「ののこ飯」



材料【4人分】

・米…………… 1/2カップ	☆砂糖…………… 大さじ1/2
・ひじき…………… 1g	☆酒…………… 大さじ1/2
・干しいたけ… 1枚	☆みりん… 大さじ1/4
・白滝…………… 1/8玉	☆しょうゆ… 大さじ1強
・鶏むね肉…………… 20g	
・ごぼう…………… 1/12本	・だし昆布… 2センチ
・人参…………… 1/8本	・水…………… 1/2カップ
・油揚げ…………… 2枚	・楊枝…………… 4本

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
146kcal

たんぱく質
5.9g

脂質
4.8g

食塩相当量
0.8g

＊「ののこ飯」は鳥取県の郷土料理です。
ひじき、野菜、鶏肉、米を油揚げに詰めて炊きあげます。

作り方

1. 米は洗って水を切っておき、だし昆布は1/2カップの水に浸けてだしをとる。
2. ひじきは水で戻して、水を切っておく。
3. 干しいたけは戻して千切りにする。
4. 白滝は熱湯でさっと茹で、2センチくらいに切っておく。
5. 鶏むね肉は1センチ角のさいの目に切る。
6. ごぼうは細めのさがきにし、人参は千切りにする。
7. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切って袋状にする。
8. ボウルに2～6の具と☆の調味料を加えてよく混ぜる。
9. 8に米を加えてさらによく混ぜる。
10. 袋状にした油揚げの8分目程度に9の具を詰め、少し余裕をもって楊枝でとめる。
11. 炊飯器 に水に浸けておいた昆布を敷き、10の楊枝が上を向くように並べ、昆布のだし汁を加えて通常のご飯同様に炊きあげる。