

食物繊維・カルシウムアップ！

海の香りご飯

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

米	2合
水	適量
乾燥ひじき	大さじ2(6g)
しらす又はじゃこ	大さじ3
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
もみのり	適量



【 作り方 】

- ① 米を洗い、水気をきる。
- ② ひじきはさっと洗い、水でもどす。長ひじきの場合は食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に米と調味料を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を加え、ひじき、しらすを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、全体が均一になるように混ぜ、もみのりを加えさらに混ぜる。