


料理名		ひじきとしらすとえだ豆の炊き込みごはん	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○米	2合	① 米をとぎ、ひじきを戻しておく。	
○しらす	30g	② にんじん、油揚げを細かくきざむ。(千切りでも可)	
○ひじき	大さじ2	③ お釜に米を入れ、調味料を入れて、2合に合わせて水を入れる。	
にんじん	1/3本	④ 水気を切ったひじき、にんじん、油揚げ、しらすを入れて炊く。	
油揚げ	1/2枚		
○えだ豆	(皮つきで) 150g	⑤ 炊いている間に、えだ豆をゆでる。 (冷凍のものなら解凍する)	
		⑥ 炊いたら、えだ豆を入れ、混ぜて完成。	
しょうゆ	大さじ2	※ 調味料は覚えやすい分量です。 薄味が好みの場合や、しらすを多めに入れる場合、 しょうゆとみりんを大さじ1にしても良いかもしれません。	
酒	大さじ2		
みりん	大さじ2		
顆粒だし	小さじ1		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	
			

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質g)

