

# ひじきと鮭の炊き込みご飯

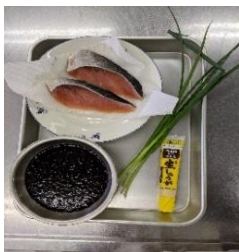
## 【材料(4人分)】

- ひじき(乾)…10g
  - しょうが(せん切り)…1かけ(20g)
  - 生鮭切り身…2切 (チューブでも可)
  - 酒…大さじ1/2
  - 米…2合
- A {
- 塩…小さじ1/2
  - しょうゆ…大さじ1
- 小ネギ(小口切り)…10g



## 【作り方】

- ① ひじきは水で戻して、水けをきる。米は洗ってざるにあげ、水けをきる。
- ② 鮭は酒をまぶして臭みを取る。骨は取り除く。
- ③ 炊飯器の内釜に、洗った米とAの調味料を入れ、水を2合の目盛りまで入れて混ぜる。
- ④ ひじき、鮭、しょうがを上のにのせ、混ぜずに炊飯する。
- ⑤ 炊いたら鮭をほぐすようにひと混ぜし、茶わんに盛り、ねぎをちらす。



エネルギー・・・335kcal  
たんぱく質・・・14.3g  
脂 質・・・2.6g  
カルシウム・・・38mg  
鉄・・・1.0mg  
食塩相当量・・・1.6g

(1人分)