

ホタテひじきご飯



【栄養成分表示 (1人分)】

エネルギー	322	kcal
たんぱく質	9.2	g
脂質	3.0	g
炭水化物	62.3	g
食塩相当量	1.2	g
カルシウム	40	mg
鉄	2.8	mg
ビタミンB ₂	0.11	mg
葉酸	49	μg

【材料 (4人分)】

米	2合
ポイルビーホタテ	100g (12個くらい)
乾燥ひじき	10g
枝豆	20g (20粒くらい)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2.5
有塩バター	1かけ (8g)

ひじきには、成長のために必要な鉄がたくさん入っているよ！



【作り方】

- ① 米を洗って、ボウルに米と米が隠れるくらいの水を入れ、30分以上置いておく。
- ② ボウルにひじきとひじきが隠れるくらいの水を入れ、30分くらい水を吸わせる。
- ③ 枝豆をさやから出す。
- ④ 炊飯器に水を切った米とひじき、ホタテ、枝豆、めんつゆを入れ、2合の目盛りまで水を入れて全体を混ぜ合わせたら炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、バターを入れて混ぜ合わせ、盛り付けして完成！

和×洋の新しい炊き込みご飯(^^)v

バターの香りが食欲をUP↑↑

