

ひじきと大豆の炊き込みご飯



炊飯器で簡単に作ることでできる炊き込みご飯です！ひじきや人参の他にも、鶏肉やごぼうのさがき、細かく切った油揚げ、まいたけやしめじなどのきのこ類を入れても美味しく作ることができます！

《材 料》（4人前）

- ・ 精白米 2 合
- ・ 乾燥ひじき 大さじ 1
- ・ 人 参 4 0 g
- ・ 大豆水煮缶 4 0 g

（調味料）

- ・ 濃口しょうゆ 大さじ 1
- ・ 料理酒 大さじ 1
- ・ みりん風調味料 大さじ 1
- ・ 水 2合の目盛りまで

《作り方》

- ① 分量の米を研いだら、水に浸して30分程度吸水させておく。
- ② 乾燥ひじきは水にもどしておき、ざるにあけて水気を切る。人参は細切りに、大豆水煮缶はざるにあけ、水気を切る。
- ③ 器に調味料を全て計り、混ぜ合わせておく。
- ④ 炊飯器の釜に、水気を切った米と調味料をすべて入れ、2合の目盛りまで水を入れて、かき混ぜる。
- ⑤ ②の具材を⑥の米の上に乗せて、炊飯ボタンを押し、炊き上がったら完成。
※具材をかき混ぜてしまうと米がうまく炊きあがらないことがあるので注意！



《栄養ひとくちメモ》

ひじきなどの海藻類には、ミネラルや食物繊維が多く含まれています。根菜類や大豆の水煮、きのこ類などの具材は、米と一緒に炊き込むことで柔らかくなり、高齢期でも食べやすい食感になります！

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ひじきと大豆の炊き込みご飯	270	5.7	1.2	61.3	0.8
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2