

ヒジキご飯



材 料 (4 人 分)	ヒジキ(乾燥)	40 g	しいたけの戻し汁	200ml
	高野豆腐	20g	ザラメ	大さじ3
	にんじん	1/2本	ダシの素	小さじ1
	干しいたけ	3枚	しょう油	大さじ2
	油揚げ	1枚		
	お米	4合		
	赤貝缶詰	1缶		
	大葉	3枚		
作 り 方	(1) ヒジキは水で戻す。 にんじんはせん切りにして、塩ゆでにする。 高野豆腐はぬるま湯に浸して絞ったら、せん切りにする。 干しいたけは水に戻してせん切り(汁はとっておく) 油揚げもせん切りにする。			
	(2) 鍋にしいたけの戻し汁を入れ、戻したヒジキと赤貝の缶詰と(1)を全て加えて煮る。にんじんは最後に混ぜる。			
	(3) 1~2分煮たらダシの素を入れ、その後ザラメを加えて煮込み、さらにしょう油を加えて1分ほど煮込む。			
	(4) ご飯は別に炊き、このご飯に煮込んだ具材を入れて混ぜ合わせる。			
一 口 メモ	・炊き込みご飯じゃないヒジキご飯です。			