



## ひじきの混ぜご飯

《材料》 単位 (g)	こども	おとな
	1人分	1人分
米	50	100
こんぶ (だし用)	0.2	0.4
芽ひじき	1	2
油揚げ	2	4
にんじん	10	20
かつお・昆布だし汁	15	30
砂糖	1	2 (小さじ1弱)
しょうゆ	2	4 (小さじ1弱)



☆こども 1人分はおとな 1人分の半分量が目安です。  
お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。

### 《作り方》

1. 米は通常の水加減でだし用の昆布をのせて炊飯する。
2. ひじきは、水で戻す。にんじんは細切りにする。油揚げは、熱湯で油抜きをした後、食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に2、だし汁、砂糖、しょうゆを入れ加熱し、煮る。  
※だし汁は具材に対し、ひたひたになるくらいまで入れてください。
4. 炊きあがったご飯に具を混ぜ込む。

