



具沢山炊き込みひじきごはん

H30 箕輪中学校



〈学生にオススメ献立
(まごたちわやさしい)〉

- ・ 具沢山炊き込み
ひじきごはん
- ・ いわしと豆腐の
コロコロハンバーグ
- ・ れんこんの
梅マヨネーズ和え
- ・ ほうれん草と揚げのみそ汁
- ・ りんご
- ・ 牛乳

おすすめ
ポイント

鉄分の多い「ひじき」「大豆」が入っています。
信州の味「野沢菜漬け」でおいしく食べることができます。

■材料 / 4 人分

米	2 合
乾燥ひじき	8g
干しいたけ	1 枚
こんにゃく	30g
にんじん	20g
ツナ水煮缶	小1缶
大豆の水煮	20g
野沢菜漬け	15g
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

■作り方

- ① 乾燥ひじき・干しいたけはもどしておく。
- ② こんにゃく・にんじん・もどしたしいたけはごはん用に7～8mm角位に切っておく。
- ③ 米を洗って、吸水させておく。
* 水は、ツナ缶の水分や調味料など入るので少なめにする。
- ④ ひじきは水をしっかりしぼる。
- ⑤ 炊飯器に米・水・ひじき・しいたけ・こんにゃく・にんじん・ツナ缶・大豆・Aの調味料をいれ、よくかき混ぜてから、炊き上げる。
- ⑥ 野沢菜漬けを細かく刻んでおく。
* 塩分量が物によって違うので量は調節してください。
- ⑦ 炊き上がったごはんに、⑥を混ぜて出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 312kcal たんぱく質 9.3g 脂質 1.4g 炭水化物 63.0g 食塩相当量 1.6g