



ひじきの混ぜご飯



☆☆ワンポイント☆☆

ベーコンを入れることで、子どもが食べやすい混ぜご飯になっています。

ベーコンを炒めて、うまみをだすとおいしく仕上がります。



【材料】(4人分)		【作り方】
ご飯	880g	① ベーコンは1cm幅、にんじんはせん切り、小松菜は1.5cm幅に切って、ゆで、水冷し、水気をきる。干しひじきは水でもどす。
ベーコン	20g	
にんじん	65g	
小松菜	45g	
干しひじき	8g	
すりごま	12g	② サラダ油を熱し、ベーコン、にんじん、ひじきを入れ、炒める。
サラダ油	小さじ1	③ 調味し、汁気がほぼなくなるまで炒める。
砂糖	小さじ1	
酒	小さじ1弱	④ 小松菜を入れ、炒める。
しょうゆ(こいくち)	小さじ2	⑤ ごまを入れ、混ぜる。
		※ 出来上がった具をご飯に混ぜて食べます。