主食

キヌア入りかやくごはん

［1人分］エネルギー：296kcal　塩分：1.1g　たんぱく質：7g　脂質：2.4g　食物繊維：3.5g

材料［4人分］

- 5分搗き米：1と2/3カップ
- キヌア：1/3カップ
- 具ひじき：1/3袋
- しらたき：60g
- 油揚げ：1/2枚
- だし汁：2と1/2カップ
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 塩：小さじ1/3

作り方

1
5分搗き米とキヌアは洗って水を切ります。

2
油揚げは湯通しして千切りにし、しらたきも湯通しして短かく切ります。

3
"1"に、"2"とすべての材料を合わせ、炊き上げます。

［ワンポイントアドバイス］

- 具ひじきには、乾燥したひじき・昆布・にんじん・しいたけ・たけのこが入っています。自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。TEL:03-3632-5533
- キヌアの水切りには、茶こしを使うと便利です。