

主食

そば米のひじきごはん

[1人分] エネルギー：295kcal 塩分：1.2g



材料 [4人分]

- 胚芽米：1 1/2カップ
- そば米：1 1/2カップ
- 具ひじき：1/3袋
- さやいんげん：20g
- だし汁：2 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

胚芽米とそば米は一緒に洗い、たっぷりの水に30分～1時間つけ、ざるにあげて水気を切ります。

2

だし汁2と1/2カップを鍋に取り、調味料と"1"と具ひじきを入れて、普通のごはんのように炊きます。

3

さやいんげんは茹でて斜め切りにし、蒸らし終わったごはんに混ぜます。

[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