ヒジキと大豆の炊き込みご飯

■材料

・米	２合
・乾燥ひじき	小さじ1
・大豆（水煮）	50ｇ
・青ネギ	少々
・だしの素	３ｇ
・みりん	大さじ1
・薄口しょうゆ	大さじ１

■作り方

① 米は普通に研いで、普通に水加減をする。
② 乾燥ひじき・大豆など青ネギ以外の材料を入れて、軽くまぜて炊飯する。
③ 炊きあがったら、豆をつぶさない様に混ぜて、器に盛って青ネギをのせる。

【一人前】

エネルギー	302kcal
蛋白質	6.8ｇ
脂質	1.6ｇ
食塩相当量	1.1ｇ