

単品で食べにくい食材もごはんに入れておいしく食べちゃおう♪



ひじきのまぜごはん



主食

【材料】1 合分 (こども茶わん 4 杯)

- お米…1 合
- ひじき (乾燥) …6 g
- しいたけ…2 枚
- にんじん…20 g
- 鶏ひき肉…20 g
- 大豆水煮…20 g
- いんげん…20 g
- だし汁…1/2 カップ
- めんつゆ…大さじ 1/2

【作り方】

- ① 米は洗ってふつうに炊く。
- ② ひじきは水につけて戻し、水気を切っておく。
- ③ しいたけ、にんじんはみじん切りにする。
- ④ いんげんはななめに薄く切り、塩ゆでする。
- ⑤ 鍋にだし汁とめんつゆを入れ煮立て、②③ひき肉、水煮大豆を加えて煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ⑥ ご飯に⑤を加えて混ぜ合わせ茶碗に盛り、④のいんげんをちらす。



【こども茶碗 1 杯分】エネルギー158kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 1.0g、カルシウム 32mg、食物繊維 1.6g、食塩 0.3g



ひじきのまぜごはん



- ★ ひじきなど海藻にはカルシウムや鉄分などミネラルがたっぷり含まれています。
- ★ ひじきの煮物もいいですが、時にはごはんには混ぜると食べやすいですよ！

