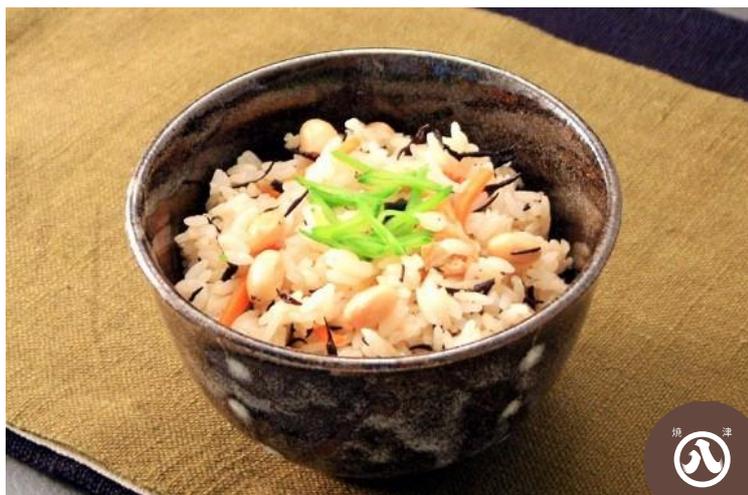


大豆とひじきの炊き込みご飯



○ 使用製品 液体かつおの素リッキー

○ 栄養成分表示(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
388 kcal	12.1 g	5.7 g	69.2 g	1.4 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=258.2g)

		【材料A】	
● 精白米	80g		
● 大豆(水煮)	40g	● 薄口醤油	5g
● 油揚げ	7g	● みりん	6g
● 人参	5g	● 水	110g
● ひじき(乾)	2g	● 液体かつおの素リッキー	2.2g
● さやいんげん	1g		

○ 作り方

- ① 精白米は洗い、水気を切る。
- ② 油揚げ・人参は細切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ③ さやいんげんは茹でて、細切りにする。
- ④ 炊飯器に①・②・材料Aを入れて炊飯する。
- ⑤ 器に盛り、さやいんげんを添える。

