

### 3月13日(金) 中華ひじきごはん

鉄分たっぷり！ごま油の風味が食欲をそそる炊き込みごはんを紹介します。

具に味をつけた後、お米といっしょに炊き込むと、おいしさ倍増です。

『めんどくさいなあ〜』と思う人は、はじめから全部いっしょに炊き込んでOKです。

この具は、チャーハンにも応用できます。

好みの方法で、作ってみましょう。

干しひじきや干しいたけなどの乾物は、**水でしっかり戻して、やわらかくなってから切りましょう。**

#### <材料4人分>

・米	2合
・豚モモスライス	60g
・おろししょうが	小さじ1
・酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・干しひじき	6g
・干しいたけ	2g
・にんじん	50g
・白ねぎ(または、ねぎ)	20g
・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・さとう	小さじ2
・いりごま	小さじ1

#### <作り方>

○米をとき、ザルに上げ水気を切り、炊飯器に入れておく。

○干しいたけは水に浸け、やわらかく戻しておく。

○干しひじきも水に浸け、やわらかく戻しておく。

○豚肉は1cm幅に切り、調味料と混ぜ、下味をつけておく。

① 干しいたけとにんじんはせん切り、白ねぎはみじん切りにする。

② フライパンにごま油を入れ、中火で白ねぎを炒めて香りを出した後、豚肉を調味料といっしょに炒め、火を通す。

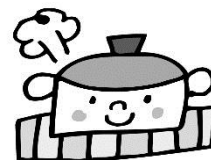
③ 干しひじき・にんじん・干しいたけを加えて炒める。

カップ1/2(100ml)の水と、さとう・しょうゆを加え、ひと煮立ちさせ味をつけ、火を止める。

④ 米を入れた炊飯器に、③を調味料ごと全て入れ、水を加えながら、炊飯器の目盛りを合わせる。(2合を少し超える程度)

⑤ 炊飯器のスイッチを入れ、後は炊き上がりを待つばかり。

⑥ 盛り付けた後は、いりごまをトッピングしましょう。



では、健闘を祈ります。