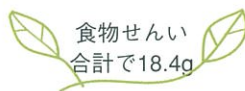


和食 献立

鮭ひじき炊きこみご飯

水菜の煮びたし

ファイバースープ (中華スープ)



鮭ひじき炊きこみご飯

材料 (6人分)

芽ひじき (乾燥)	20g
にんじん	中1本 (120g)
油揚げ	1/4枚
こんにゃく	1/2枚 (120g)
塩鮭	小1切れ
大豆の水煮	30g
だし用昆布	5cm角1枚
白米	1カップ
大麦	50g
みつば	1束
炒り白ごま	小さじ1/2
酒 しょうゆ みりん 塩	

作り方

- 1 芽ひじきはたっぷりの水につけて戻し、水きりしておく。
- 2 にんじんは3cm長さの短冊切りにする。油揚げは油抜きをして細切りに、こんにゃくはあく抜きをして食べやすく切る。
- 3 白米をといでざるに上げ、大麦と一緒に炊飯器に入れて水加減をする。1と2、大豆、調味料 (酒・しょうゆ各大さじ1、みりん大さじ2、塩小さじ1/2)を加えて軽く混ぜる。
- 4 米の上に昆布と鮭をのせ、30分おいてから炊飯する。
- 5 炊きあがったら鮭と昆布をとり出す。鮭の皮と骨を除いて細かくほぐし、ご飯と混ぜ合わせて器に盛り、白ごまとみつばをのせる。

MEMO

炊きこみご飯は、大麦を加えることで食物せんい量をさらにアップ。

水菜の煮びたし

材料 (1人分)

水菜	1/2束 (50g)
油揚げ	1/6枚
えのきだけ	1/2袋 (50g)
だし汁	150ml
酒 みりん 塩 薄口しょうゆ 一味唐辛子	

作り方

- 1 水菜は3~4cm長さに切り、えのきだけは石づきを切りほぐしておく。油揚げは熱湯に通して油抜きをし、ペーパータオルで押さえて水気をとり、細切りにする。
- 2 温めだし汁に酒大さじ1/2、みりん小さじ1を加えてひと煮立ちさせ、塩小さじ1/4と薄口しょうゆ大さじ1/2を加えてから、油揚げを入れる。さらにひと煮立ちしたら水菜を一気に加える。
- 3 火が通ったら器に盛り、一味唐辛子少々をふっていただく。

MEMO

煮びたしは水菜のほか、小松菜やチンゲンサイ、キャベツ、白菜などでも。

ファイバースープ (中華スープ)

材料&作り方→19ページ参照

