


『こまつな炊き込みご飯』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 植田 瑞稀

 帝塚山学院大学

こまつな炊き込みご飯

材料(4人分)

米 1.5 合 (240g)

◎炊き込み具材

小松菜 3 本 (90g)
乾燥ひじき 2g
しいたけ 2 枚 (25g)
人参 25g
ツナ缶(水煮) 1 缶 (70g)

◎炊き込み調味料

薄口しょうゆ 大さじ 1 (14g)
みりん 大さじ 1 (14g)
だしのもと 小さじ 2 (6g)

◎混ぜ込み具材

ちりめんじゃこ 大さじ 1 (7g)
卵(M 寸) 1 個
砂糖 小さじ 1 (2g)
サラダ油 適量

準備

- ・ 米を研ぎ、水につけておく。
- ・ 乾燥ひじきを水に浸け、もどしておく。

作り方

- ① しいたけとニンジン¹は細かく切り、小松菜は 2cm 程度に切る。
- ② 炊飯器に、水気をきった米、炊き込み調味料、ツナ缶の汁を入れ、1.5 合の目盛りまで水を加える。
- ③ 小松菜の莖、戻したひじき、しいたけ、ニンジン、ツナ缶を入れて炊く。
- ④ ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ、サラダ油をしいたフライパンで炒めてそぼろ卵にする。
- ⑤ 卵を取り出したフライパンで、小松菜の葉を軽く炒める。
- ⑥ 炊けたご飯に、④、⑤とちりめんじゃこを加えて軽く混ぜ、お茶碗にふんわりと盛りつける。