

ひじきのそぼろごはん

ひじきが苦手なお子さんでも、豚ミンチと甘辛い味つけで食べやすく人気のあるメニューです。

材料（4人分）

・米	2合						
・だし昆布	4g						
・豚ミンチ	80g						
・しょうが	1/2かけ						
・ひじき（乾燥）	6g						
・にんじん	32g（1/3本）						
・いんげん	20g						
・塩	少々						
☆	<table><tr><td>・濃口しょうゆ</td><td>小さじ2</td></tr><tr><td>・砂糖</td><td>小さじ2</td></tr><tr><td>・みりん</td><td>小さじ2/3</td></tr></table>	・濃口しょうゆ	小さじ2	・砂糖	小さじ2	・みりん	小さじ2/3
・濃口しょうゆ	小さじ2						
・砂糖	小さじ2						
・みりん	小さじ2/3						
・油	小さじ1						



つくり方

- ①米はだし昆布を入れて炊飯する。
- ②しょうがはすりおろしておく。ひじきは戻しておく。
にんじんは千切りにする。いんげんは小口切りにして、塩茹でする。
- ③鍋に油を熱し、豚ミンチを炒め、火が通ったらひじきとにんじんを入れ炒め、しょうが汁と☆の調味料で味を調える。
- ④ごはん③、いんげんを混ぜ合わせる。



調理のポイント

- ・ごはんに混ぜる具材（豚ミンチ、ひじき、にんじん）は、少し濃いめの味付けに仕上げると、ごはんに混ぜたときにおいしく仕上がります。