



越前市産南中山
地区赤米使用

赤米入りひじきごはん



炊込みご飯に赤米を入れて栄養価をアップ！
食物繊維、カルシウム、カリウム、マグネシウム
ビタミンB1 が白米よりも多く含まれています。

<4人分>

赤米	大さじ2
白米	2合
ひじき	5g
干しいたけ	10g
薄揚げ（油抜きする）	1枚
人参	50g
たけのこ	50g
A { 醤油	大さじ2
酒	大さじ2
だし汁	340g
（しいたけ戻し汁含む）	

作り方

- ①赤米は一晩浸水する。
- ②材料の準備をする（干し椎茸とひじきを水で戻す）。
- ③米をといで浸水しておく（30分～1時間）。
- ④材料を細かく切る。
- ⑤内釜にザルあげした米を入れる。
- ⑥調味料Aとだし汁（椎茸戻し汁含）を入れる。
- ⑦さっと全体を混ぜ合わせる。
- ⑧④の具材を入れる。
- ⑨炊飯器にセットして炊く。
- ⑩炊き上がったら、さっくりと全体を混ぜて完成。

○ポイント・注意点

浸水した米はザルあげしてしっかり水気を切る。
具材を入れたら混ぜずに炊く。

○子どものお手伝いポイント

お米を研いでみましょう。
野菜を細かく切ってみましょう



ポイント

