



## きくらげとお揚げの 炊きこみごはん

### 【分量】

2合分(4人分)

### 【材料】

米:2合

だし汁:2カップ

きくらげ:80g

※乾燥きくらげの場合は8g(もどり率10倍)

油揚げ:1/2枚

にんじん:1/5本(30g)

ごぼう:1/3本(50g)

ごま油:小さじ1(A)

酒・みりん・醤油:各大さじ2(A)

砂糖:小さじ1

さやいんげん:2本

### 【作り方】

①米を洗い、だし汁を加え炊飯器の中で30分以上浸水させておく。

②きくらげは短めの干切りにする。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。ごぼうはさがきに、にんじんは短めの干切りにする。いんげんは塩ゆでし斜め薄切りにする。

③フライパンにごま油を入れて中火にかけ、ごぼう、にんじん、油揚げを入れて炒める。全体に油がまわったらきくらげと(A)を加えて煮る。煮汁が1/2程になるまで煮詰める。

④炊飯器の中に③を加えて通常通り炊く。10分程度むらし終わったらよく混ぜ、器に盛り付け、いんげんを飾る。

子どもに人気の炊きこみごはんは、脂質や塩分などが高くなりがち。たっぷりのきくらげ、そしてごぼうやにんじんなどの食感の良い食材を入れることでヘルシーな一品になります。摂取の難しい鉄はきくらげで補給出来ます。成長期のこどもの血液作りには欠かせません。