

# 海の炊きこみ ごはん

## 材料

米	50g
水	60mL
人参	15g
ひじき	1g
あさり	10g
干しワカメ	1g
イカ	10g
酒	10mL
塩	0.5g
しょうゆ	4mL

## 作り方

- ① 米の吸水(米の容量の1.2倍)。
- ② 人参は皮をむき4cmの千切り。  
ひじきは水にひたす。  
ワカメも水にひたす。  
あさは沸騰水に入れ口が開いたら身を取る。  
イカはきりこみを入れ縦1g横2gにする。
- ③ 下処理が終了したら具を炊飯器に入れ、吸水①を20分ほど炊く。
- ④ 美味しそうに盛り付ける。

## ポイント

人参はビタミンA  
ひじきは鉄  
あさはミネラルと豊富

エネルギー	117kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.4g
炭水化物	21.5g
食塩相当量	1.6g

