

むかごを加えてほっこり

主食

## 大豆と昆布と 桜えびの炊きおこわ

材料 | 5人分 | 調理時間30分 |

|               |           |
|---------------|-----------|
| 米…1カップ        | 塩…小さじ1/2  |
| もち米…1カップ      | ゆで大豆…100g |
| きざみ昆布(乾燥)…16g | 桜えび…6g    |
| 水…2カップ        | むかご…60g   |
| 酒…大さじ3        |           |

つくり方 |

1. きざみ昆布は洗って分量の水に5分浸けて戻し、水を切り、食べやすい長さに切る。  
(戻し汁は取っておく)
2. もち米と米をあわせて洗い水を切り、炊飯器に入れ、昆布の戻し汁を加えて30分以上浸水させる。
3. 2.に酒と塩を加えさっと混ぜ、きざみ昆布、ゆで大豆、桜えび、むかごをのせて普通に炊く。  
炊き上がったら全体をさっくり混ぜる。



エネルギー 252kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 7.2g 脂質 2.5g 炭水化物 50.2g  
食物繊維 3.8g カルシウム 58mg 鉄 1.1mg

管理栄養士のひと言

昆布に大豆、桜えび、むかごも入って噛む  
力アップ