

大豆とひじきの混ぜごはん

(行事食：節分)

令和2年1月発行

2月3日は節分です。今回は、節分にぴったりな大豆を使ったレシピをご紹介します。
※豆まき用の乾いた豆やナッツ類は、窒息防止のため、3歳頃までは食べさせないようにしましょう。

★材料（2人分）★

米…1合
濃口醤油…小さじ1/2
塩…少々
水…適量
干し椎茸…1個
ひじき…2g
人参…10g
鶏もも肉…20g
油揚げ…1/3枚
大豆（水煮缶）…20g
油…適量
濃口醤油…小さじ1と1/2
砂糖…小さじ1強
みりん…小さじ1/3

大豆の水煮缶の代わりに、
乾燥大豆をお湯で戻しても
美味しくできます。



★作り方★

- (1)洗って浸水した米を炊飯器の内釜に入れ、濃口醤油、塩を入れた後、水を1合の目盛まで注ぎ入れて炊く。
- (2)干し椎茸はぬるま湯で戻して、千切りにする。ひじきは水で戻す。にんじんは千切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、千切りにする。
- (3)フライパンで鶏肉を炒め、にんじん、干し椎茸、ひじき、油揚げ、水気をきった大豆缶を加えてさらに炒め、濃口醤油、砂糖、みりんを加えて煮る。
- (4)炊きあがったごはんと具を混ぜる。

★ポイント★

- ・水をだし汁に変えて炊くと、より美味しく仕上がります。

●問い合わせ●

城南区保健所健康課

Tel:092-831-4261