



ひじき混ぜご飯

(材料)

ひじき(乾燥) 6g
にんじん 50g
油揚げ 1枚(25g)
大豆(水煮) 50g
きぬさや 8枚

A 醤油 大さじ1
酒 大さじ3
みりん 大さじ3
ご飯 600g

(作り方)

- 1 ひじきは水で戻し、ザルにあげてよく水気を切ります。にんじんは2cm長さの拍子切り、油揚げは油抜きをして2cm長さの短冊切りにします。
- 2 容器に1の材料と大豆とAを入れ、混ぜ合わせてから真空にして5分おきます。
- 3 2の真空を解除し、フタをあけて、きぬさやを加えます。フタをして電子レンジ500Wで7分(1000W/4分)加熱します。
- 4 容器を電子レンジから取り出し、ご飯を加えて、混ぜ合わせて出来上がりです。*残った混ぜご飯は真空にして保存しておきます。