

ひじきごはん



材 料 (4人分)

- ・ 米 3カップ
- ・ しょうが 少々
- ・ ひじき (乾燥) 20g
- ・ 三つ葉または
グリーンピース 少々
- ・ 豚肉 (豚ミンチでもよい)
100g
- ・ 卵 (2個)
- ・ 調味料 (酒・塩・昆布・
しょうゆ・砂糖・サラダ油)

作り方

1. 米3カップは炊く30分から1時間前にといでざるに上げておく。
塩小さじ1/2、酒大さじ3、昆布(4cm角ぐらい)を入れ普通に炊きあげる。
2. ひじきは下ごしらえし、豚肉は細かく切り、生姜はみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れ、熱して生姜を入れる。
香りが出てきたら、豚肉を入れて炒める。
戻したひじきを入れ、油が全体にまわったら、砂糖大さじ1 1/2 ~ 2、
酒大さじ2、しょう油大さじ2 1/2を入れ少し煮詰め、汁気をとばす。
4. 卵を割りほぐし、砂糖、塩少々入れ、薄焼きにし錦糸卵をつくる。
三つ葉をさっとゆで、細かくきる。(または、グリーンピースをゆでる。)
5. 炊きあがった御飯に、味つけしたひじきを混ぜ合わせる。
6. 錦糸卵を散らして、三つ葉、紅しょうがなどを彩りよく飾る。