

## ひじきの炊き込みご飯



6人分

米 3合  
乾燥ひじき 大さじ2  
干しいたけ 5cmくらいのももの2つ  
にんじん 50g  
塩昆布 10g  
ツナ 1缶  
酒 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ3

- 1) ひじきは戻して水気を切っておく。  
干し椎茸は100ccの水で戻し5mm角に切る（戻し汁はとっておきます）  
にんじんも5mm角に。
- 2) しいたけ、にんじん、戻し汁に水200ccを足して、調味料を入れて5分煮て冷ます。お米を研ぐ。
- 3) 炊飯器に研いだ米、2を入れて煮汁を入れる。  
分量よりも気持ち少なめの水加減まで水を足す。  
ツナと塩昆布を乗せて炊く。
- 4) 炊き上がったらすぐひじきを入れて蒸らす。