

大豆と昆布のごはん

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作 り 方 な ど）
米		2 合	300 g	① 米をとぎ、30 分以上浸水しておく。浸水後、ザルで水気を切り、炊飯器の釜へ移す。 ② 調味料①を加えてから、水を 2 合の目盛りの位置まで入れて軽く混ぜる。 ③ 豚肉、刻み昆布、にんじん、大豆水煮を米の上にのせて炊飯する。 ④ 炊き上がったら混ぜ合わせて完成。
①	酒	大さじ 1	15 g	
	みりん	大さじ 1	15 g	
	しょうゆ	大さじ 1 と 1/2	27 g	
	砂糖	小さじ 1	3 g	
	塩	小さじ 1/2	2g	
豚もも肉（千切り）			65g	
刻み昆布（水で戻す）			3g	
にんじん（千切り）		中 1/3 本	43g	
大豆水煮			40g	



- * 豚もも肉は、熱湯をかけてから加えると肉の臭みや余分な脂を取り除くことができ、よりおいしくなります。お好みで、豚肉をツナ缶に代えて作ることもできます。
- * 刻み昆布を塩昆布に代えて作ることもできます。その場合は、塩を加えず、水の量を 2 合の目盛りより少し多めにすると良いです。