

ひじきとツナの混ぜご飯

材料(幼児4人分)

- ごはん…適量
- ひじき(乾)…10g
- ツナ缶(油漬け)…1缶(70g)
- 人参…1/3本
- しめじ…1/3株
- 油揚げ…1/2枚
- 顆粒だし…10g
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2



作り方

- ① ひじきは水に戻してから使用する。
- ② 食べやすい大きさに具材を切って顆粒だしと調味料で煮る。
- ③ ごはんに具を混ぜて完成。

POINT!

- ☆ 炊飯器(米2合程度)で炊くと簡単でおいしくできます。味の濃さや具材の分量はお好みで調整してください。
- ☆ ひじきには食物繊維・カルシウムを多く含みます。食物繊維は腸を刺激し便秘を促す効果があります。カルシウムは骨を形成するための材料になります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 228kcal たんぱく質 5.5g 食物繊維 0.9g

