

五目ツナひじきごはん

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
精白米	0.5 合	2 合	① 米は研いでザルに上げておく。 ② 米ひじきは戻しておく。 ③ にんじんは千切りにする。 ④ 炊飯器に、米と調味料を入れる。目盛りまで水を入れる。 ⑤ ④に②と③の具とツナを入れて炊く。
米ひじき	7 g	28 g	
オイルツナ	15 g	60 g	
にんじん	20 g	40 g	
コーン	5 g	20 g	
しょうゆ	4.5 g	大1強	
みりん	4.5 g	大1強	
さとう	1.5 g	小2	
酒	3 g	小2	
和風だしの素	1 g	小1	
塩	0.1 g	少々	

