

# 旬の野菜レシピ



今回は「ひじき」だよ  
1人分あたり **458kcal**  
野菜がない時は乾物や真空  
保存の野菜を使ってみてね！



## 枝豆とひじきの混ぜ寿司

枝豆、ひじき、人参、あげ、  
しいたけ、たけのこ



寿しめしと合わせる



作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 乾しいたけ、米ひじきは水につけておく。
- ③ 枝豆は柔らかく茹でて、さやから出しておく。
- ④ 人参は細かくせん切りにし、たけのこ、油揚げ、乾しいたけも同じように切っておく。
- ⑤ ④を鍋に入れてAの調味料を入れて煮る。
- ⑥ 沸騰したら水気を切ったひじきを入れ、煮汁がなくなる寸前にさやからだしておいた枝豆を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑦ ご飯が炊けたらBの調味料を混ぜ、酢飯を作る。
- ⑧ ご飯と煮た具を混ぜる。
- ⑨ 器に盛り、きざみのり、紅しょうがを飾る。

### 材 料 (4人分)

ご飯・・・・・・・・・・2合  
枝豆(さやつき).....200g  
米ひじき.....10g  
人参.....1/3本  
たけのこ.....40g  
油揚げ.....小4枚  
乾しいたけ.....12g

A { しいたけだし.....大さじ1  
うすくちしょうゆ.....大さじ3  
砂糖.....大さじ3  
酒.....大さじ2

B { 酢.....40g  
塩.....小さじ1/3  
砂糖.....大さじ2と1/2

好みによって 紅しょうが・きざみのり