

ひじきとささみの 炊き込みおにぎり

(1人分)

エネルギー：269kcal

塩分：1.5g



材料 (約5個分)

- 米……………2合
- サラダチキン……1袋(100g程度)
- きのこ(何でもOK)…ひとつかみ程度
- 乾燥芽ひじき……………大さじ2
- 冷凍枝豆……………大さじ2程度
- 焼き肉のたれ……………大さじ5

作り方

- ①ひじきを軽く洗い、水につけてもどす。
- ②米はいつも通り研ぎ、炊飯器の2合分まで水を入れる。焼き肉のたれを加えて軽く混ぜる。
- ③水気を切った①のひじき、ほぐしたサラダチキン、きのこ、枝豆を入れて炊飯する。
- ④炊き上がったら、ごはんをほぐし混ぜ、おにぎりにしたら出来上がり！

