



もずくたけのご飯

もずくと旬のたけのこを使って、炊いたご飯に混ぜるだけ。残った冷ごはんもおいしくいただけます。

(調理時間:20分)

■材料 4人分(エネルギー:275kcal/1人あたり)

- ・もずく…………… 100g(食べやすい長さに切る)
- ・ゆで筍…………… 100g(みじん切りにする)
- ・生姜…………… 1片(みじん切りにする)
- ・ダシ汁…………… 150ml
- ・醤油…………… 大さじ3
- ・酒…………… 大さじ3
- ・白ごはん……… 2合(冷たい場合は電子レンジで加熱しておく)
- ・木の芽…………… 4枚

■作り方

- ①鍋にダシ汁、醤油、酒を入れ、ゆで筍を加えて10分程度中弱火で煮る。
- ②もずくを加えて水気を飛ばすように煮て、生姜を加える。
- ③白ごはん②を混ぜ、仕上げに木の芽をのせる。