

## 1. ツナと人参の炊き込みごはん

### ●材料 (4人分)

米	2合
ツナ缶	1缶
人参	1本 (150g)
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
塩	少々
塩昆布(減塩)	5g



### ●作り方

- 1 米は洗ってザルにあげる。
- 2 人参は、短めの細切りにする。
- 3 炊飯器に米とめんつゆを入れて、2合の目盛りまで水を入れる。
- 4 ③に細切りにした人参・塩昆布・塩とツナ缶を汁ごと加えて普通に炊く。

## 2. ひじきとじゃこのごはん

### ●材料 (4人分)

米	2合	
ひじき	10g	
かちりじゃこ	30g	
人参	40g	
さつまいも	80g	
サラダ油	大さじ1	
┌	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
大葉	4枚	



### ●作り方

- 1 さつまいもは1cmの角切りにして、水にさらし、米と一緒に炊く。
- 2 ひじきは戻してよく洗う。人参は短めの千切りにする。大葉は千切りにし、水に放つ。
- 3 フライパンに油を熱し、人参を炒め、ひじき・かちりじゃこを炒めて、調味料を加えてさらに炒める。炊きあがったご飯と混ぜ合わせ、千切りにした大葉をちらす。