不足しがちな鉄分を補える一品♪

ひじきごはん

【材料（4人分）】
・ごはん　茶碗に軽く4杯
・ひじき　4.5g
・まぐろフレーク　45g
・にんじん　40g
・油あげ　7g
・ホールコーン　30g
A
・ざらめ　大さじ2/3
・しょうゆ　大さじ1
・みりん　小さじ1/2
・油　小さじ1

【作り方】
①ひじきは水戻しをして水気を切っておく
②にんじんはささがき、油あげは細切りにする
③熱した鍋に油をひき、にんじん、ひじきを炒める
④油あげ、ホールコーンを入れる
⑤Aで味付けをする
⑥まぐろフレークを入れる
⑦炊いたごはんに具を混ぜる

ワン！ポイント
まぐろフレークのだしとホールコーンの甘みがプラスされるので、調味料は加減しながら加えよう♪