

鉄骨 ごはん



§ 材料 § (4人分)

米	2合
小松菜	1~2株	
干しひじき	大さじ1	
ちりめんじゃこ	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
塩	小さじ1	

§ 作り方 §

- ・干しひじきは戻して粗みじんにしておく。
 - ・ちりめんじゃこは炒っておく。
- ① 米を研いでおく(水加減は普通)。
 - ② 炊飯器に炒ったちりめんじゃこを入れて炊く。
 - ③ 小松菜とひじきをさっとゆでこぼす。
 - ④ 小松菜とひじきをフライパンで乾炒りし、しょうゆ、塩で調味する。
- ⑤ ④を炊き上がったごはんに乗せて出来上がり。