



湖なすちゃんの健康レシピ

No.146



食育推進キャラクター
湖なすちゃん



ひじきの簡単炊き込みご飯

材料(約6人分)

米	3合	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ4
ひじき	10g	みりん	大さじ1
にんじん	150g	大豆水煮	100g
ツナ缶	1缶(80g)	青ねぎ	20g

材料をそろえたら炊飯器に入れて炊くだけ！忙しい朝でも簡単にできる具たくさん朝ごはんレシピを紹介するよ。おにぎりにしてもおいしい！

作り方

- ① ひじきは水につけて戻しておく。
- ② にんじんは小さめの短冊切りにする。
- ③ 米は洗って炊飯器に入れ、めんつゆ、みりんを入れて3合分の目盛りまで水を入れる。
- ④ ③にひじき、にんじん、ツナ缶を汁ごと入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、大豆水煮と小口切りにした青ねぎを入れてよく混ぜる。



ホームページでも
見ることができます！



栄養価 (1食あたり)

エネルギー	355kcal	カルシウム	49mg
たんぱく質	10.0g	カリウム	356mg
脂質	4.8g	食塩相当量	1.5g

マツモトビア 倉本優莉奈 細本莉茉 上西秋澄 吉田帆花 山田想空 大垣朱里 角田知孝 坂本輝空 末長悠誠 谷村多嬉 黒木天陽 西出梨織 宇山侑那 初田昂大 社納絢斗 石橋夢莉奈

湖南団地中 大谷 中山 下田東 ハウチヤデモン イワタニランド イワタニランド 岩根西 岩根東 宮の森 石部中央 柑子袋 中 中 中 三雲 三雲 三雲

お誕生おめでとう

令和2年11月1日〜30日掲載申込分(敬称略)

豊永弘74歳 桐松 濱田正則74歳 三上台 小林和雄86歳 みどりの村 堀田志95歳 岩根東 柴田傳幸70歳 岩根東 柿本シマエ94歳 石部南 木村伸夫86歳 岡出 村松あづへ100歳 石部西 加藤正弘73歳 石部東 小島政晴73歳 柑子袋 内林末吉92歳 柑子袋 田口益子87歳 平松 上坂マル99歳 中 央 北島千代子87歳 針 横内俊枝96歳 夏見

おくやみ申し上げます