

# ひじきごはん

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	さんにんぶん 3人分
・アルファ化米	50 g	150 g
・アルファ化もち米	10 g	30 g
・鶏肉角切りもも	20 g	60 g
・こんにゃく	10 g	30 g
・ごぼう	10 g	30 g
・にんじん	10 g	30 g
・乾燥ひじき	1.5 g	4.5 g
・冷凍むき枝豆	2 g	6 g
・しょうゆ	6 g	18 g
・砂糖	2 g	6 g
・和風だし	1 g	3 g
・酒	1 g	3 g
・みりん	1 g	3 g
・塩	0.3 g	0.9 g
・水	100ml	300ml
・油	1 g	3 g

## したじゅんび 下準備

- ・こんにゃく…短冊切りにし、ボイルする
- ・ごぼう…ささがきにして、水にさらす
- ・にんじん…せん切りにする
- ・乾燥ひじき…水で戻す

## つくかた 作り方

- ① 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。  
火が通ったら、塩をふる。
- ② ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- ③ 火が通ったら、こんにゃく・ひじきを入れ、水・砂糖・和風だし・酒・みりん・しょうゆも加えて煮る。
- ④ 沸とうしたら、アルファ化米・アルファ化もち米・むき枝豆を入れてよく混ぜ、ふたをして中火で8～10分炊き、火を止める。
- ④ 火を止めてから 20分蒸らし、混ぜる。

## アルファ化米って何？

アルファ化米とは、米をいったん炊いてごはんにし、乾燥させたものです。

保存用に適しているので、災害用の非常食として利用されています。

お湯を注いで20分くらい、水を注いだ場合は1時間くらいで食べられます。

