

おにぎりにしてもおいしい！

アジの干物と ひじきのまぜご飯



材 料	(3、4人分)	作 り 方
アジの開き 1尾		① ひじき、ニンジン、シイタケと調味料を耐熱ボウルに入れて電子レンジ（600W）で2分加熱する。
米 2合		② アジの開きは焼いて粗くほぐす。
乾燥ひじき（戻しておく） 10g		③ 米は硬めに炊く。炊き上がったら①、②を加えて蒸らす。
ニンジン（細切り） 1/4本		④ 茶わんに盛り、ゆでて細切りにしたサヤエンドウを散らす。
シイタケ（薄切り） 2個		
サヤエンドウ 2本		
調味料		
しょうゆ・酒・みりん 各小さじ1		
だし 大さじ3		

赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。