

ひじきご飯のちらし寿司

ひじきに含まれる鉄分は、良質なたんぱく質と一緒に摂ることで吸収率が高まります。大豆や鶏肉を加えるのもおすすめです。

<作り方>

高野豆腐、干し椎茸は柔らかく戻し薄切りにする。ニンジン
は細切り、レンコンはイチョウ切りにする。水で戻したひじきと
ともに鍋に入れ、椎茸の戻し汁とだし汁を加え火にかき、し
ょうゆ、みりん、砂糖で調味する。煮上がったら汁気を切り、む
き枝豆とともに酢飯に混ぜる。器に盛り錦糸卵を飾る。