

ヒジキと黒ごまの混ぜご飯

～鉄分、カルシウムたっぷりのヒジキにセサミンたっぷりの黒ごまの混ぜご飯！～



使用商品：プライム黒ごまいりごま 90g

<材料> 4人分

芽ひじき	50g
にんじん	1/2本
干し椎茸	3枚
油揚げ	1枚
ごぼう	1/2本
きぬさや	20枚
サラダ油	大さじ1と1/2
干し椎茸の戻し汁+だし汁	カップ1と1/2
調味料A	醤油 大さじ4
	酒 大さじ2
	砂糖、みりん各大さじ2
炊き立てご飯	茶碗4杯分
プライム黒ごまいりごま	大さじ3

<作り方>

1. ヒジキはよく洗い、水でもどす。
干し椎茸も水でもどし、細切りにする。
2. 油揚げは湯をかけ油抜きし、細切り、
ごぼうはさがきにし、にんじん、き
ぬさやはせん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、ひじき、ごぼう、
ニンジン、椎茸、揚げを炒め、干し椎
茸の戻し汁とだし汁、調味料Aを加
え、ことごと煮汁が少なくなるまで煮
る。
4. きぬさやのせん切りを加え、火を止め
る。
5. 炊き立てのご飯に具と、プライム黒ご
まいりごまを加え、混ぜ、器に盛る。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>