

## ～刻み昆布と野菜の炊込み△～



| 材料                  | 作りやすい分量 |        | ポイント  |
|---------------------|---------|--------|---|
|                     | g       | 目安     |   |
| 米                   | 300     | 2合     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜は食べやすく切る<br/>(人参は皮つきでOK)</li> <li>・乾物：サッと洗い、戻し、みじん切り</li> </ul> |
| 水                   | -       | 目盛2合   |   |
| 人参・玉葱 <sub>など</sub> | 40      |        |   |
| (葉物・芋類など何でも)        |         |        |   |
| 刻み昆布                | 2       |        |   |
| (切り干し大根でもOK)        |         |        |   |
| かつお節                | 1袋      |        |   |
| しょうゆ                | 10      | 大匙2/3弱 |   |

★大人の方は、物足りなければ、  
ごま油・青のり・すりごま 等を加えると、  
塩分少なめでも美味しくいただけます。