

～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	
水	-	目盛2合	
人参・玉葱など (葉物・芋類など何でも)	40		
刻み昆布 (切り干し大根でもOK)	2		
かつお節	1袋		
しょうゆ	10	大匙2/3弱	<ul style="list-style-type: none"> 野菜は食べやすく切る (人参は皮つきでOK) 乾物：サッと洗い、戻し、みじん切り

★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いいただけます。