

家庭でできる調理実習③（一品作ってみませんか？）

今だからこそできることをやってみる・・・私は今まで放置していた断捨離に挑戦中。決断力のない私には「捨てる」決断はかなり心のパワーを使います。でも、すっきりしたら快感。部屋の整理とか模様替えとか、DIYも含めやってみるのもいいかもです!(^~)

ヒジキは、乾燥ひじきを使ってもいいし、生のヒジキを使ったらさらに手間がかかりません。

<簡単！ヒジキごはん>

- ①材料は 乾燥ひじき約 15g
にんじん 中1本
シーチキン 1缶



- ②米を3合洗って
水は2合まで入れる



- ③だしの素を入れる（1袋）
塩小さじ1入れる



- ④酒としょうゆをそれぞれ1周



- ⑤「3合」まで水をたす



- ⑥にんじんを小さく切る
ヒジキは水で戻す



- ⑦戻したヒジキ、にんじん、
シーチキン（汁も）を入れる



- ⑧かきまぜて炊飯器で炊く



- ⑨出来上がり！！



作ったらここに報告してくれたら返信します。このアドレスを受信できるように設定しておいてくださいね。
kateika3636 アット gmail.com（アットは@に）

