

# ひじき入りレモンご飯

1人分 282Kcal



## 【材料（4人分）】

米	2C
塩	小 2/3
ちりめん	大 3
レモンライス（岩城産）	4 枚
だしのもと	小 1/2
干しひじき	8g
煮出汁	1C
塩	小 1/4
しょうゆ	少々
砂糖	小 1

## 【作り方】

- ①洗い米、普通の水加減、ちりめん、レモンライス、だしのもとを加えて炊く。
- ②干しひじきは水でもどし、煮出汁、塩、しょうゆ、砂糖で薄く味付けする。
- ③炊き上がったご飯の中のレモンは荒く切りご飯の中にもどし、②のひじきも荒切りしご飯に加えて全体をさっくり混ぜ、器に盛りいただく。

- \* レモンの香りのする美味しいご飯が出来上がります。
- \* レモンの旬は 10月～4月。