

おすすめ
メニュー

昆布入り混ぜ飯おむすび

レシピ提供 福岡県魚市場株式会社
情報調査室 / 今泉 優子



材

だし昆布	30g
ごぼう	1/2本
人参	1/2本
すし揚げ	2枚
干し椎茸	2枚
米	3合

料

(A)		(昆布の味付け)
昆布だし汁	700cc	醤油 大さじ2
白だし	大さじ2	砂糖 大さじ1.5
塩	小さじ1/2	酒 大さじ3
みりん	大さじ2	昆布だし汁 200cc

作り方

- ①昆布は前日から水に浸け、だしをとっておく。
- ②ごぼう・人参・すし揚げ・戻した干し椎茸は細かくみじん切りにしておく。
- ③だしを取った昆布は、細かく切って佃煮風に味付け用の調味料で煮詰める。
- ④お米を研いで炊飯器に入れ、②と(A)を加え10分ほどおいた後、普通に炊く。
- ⑤④が炊き上がったら③を混ぜ合わせ、おむすびを作る。

昆布の栄養

フコイダンが豊富で、ガン予防や老化防止、
肝炎、動脈硬化予防に効果的！

