

ひじきごはん (2人分)

材料

- ・米 … 1合
- ・芽ひじき … 大さじ1
- ・梅干し … 1ヶ
- ・かつお節 … 少々

作り方



1. 下準備

米は洗って分量の水に漬けておく。(30分程度)

2.

吸水させた米に、梅干しとひじき、水大さじ2(分量外)を加えて炊く。

(ひじきは、そのまま加えてOK。気になる方はさっと洗って加える)

3.

炊き上がったら全体を混ぜ、梅干しの種を取り除き、かつお節を混ぜる。

魚のホイル焼き (2人分)

材料

- ・魚の切り身 … 2切
- ・玉ねぎ … 1/2ヶ
- ・きのこ … 適宜

・調味料

- みそ … 大さじ1
- みりん … 大さじ1

作り方



1. 下準備

調味料を混ぜ、魚を漬けておく。

玉ねぎは、繊維を切る向きで、3mmくらいにスライスする。

きのこは下処理をし、3cmくらいに切る。

2.

魚の2倍くらいの長さにホイルを切り、玉ねぎ、きのこ、魚の順で乗せてホイルにくるむ。

3.

フライパンで、少量の水を加えて蓋をして弱めの中火で加熱する。

魚に火が通ったら出来上がり。