



おせち料理に欠かせない昆布巻き。  
縁起の良い食べ物だから残ってしまうと  
ちょっともったいないですね。

そんな時はほかの料理にリメイクしまし  
よう！  
昆布の旨味を使って簡単に炊き込みご飯  
を作ります。

## 昆布巻きの炊き込みごはん

### 【材料（4人分）】

米	2合
昆布巻き	130g（4切くらい）
エリンギ	1本
酒	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1

レシピではエリンギを使用  
していますが、お好みの食材  
でも大丈夫です！



### 【作り方】

- ① 昆布巻きは適当な大きさに切る。エリンギは千切りにする。
- ② 米を研いで炊飯器の2合のところまで水を入れる。
- ③ ②に酒、濃口しょうゆを入れて軽く混ぜたら、①の昆布巻きとエリンギを入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら全体を混ぜる。

【全量の栄養価】 エネルギー:323kcal/  
たんぱく質:7.9g/脂質:2.5g/食塩:1.4g