

# まぐろとひじきの混ぜごはん

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

## ◆材 料

- 5倍がゆ・・・90g(大さじ6)
- まぐろ(刺身用)・・・1切れ(15g)
- ひじき(乾燥)・・・小さじ1/4
- ブロッコリー(小房)・・・10g
- 混合だし・・・50ml
- しょうゆ、砂糖・・・ごく少量



## ◆作り方

1. ひじきは水で戻してみじん切りにする。  
ブロッコリーはゆでてみじん切りにする。



2. 小鍋に1とまぐろ、混合だし、しょうゆ、砂糖を入れて煮る。



調味料が入っている  
ので、焦げない  
ように気をつけて。

3. まぐろに火が通れば粗くほぐして、  
とろ火で3~4分煮る。



4. 器に5倍がゆを入れて、汁けをきった3を加えて混ぜ合わせる。

## \*ポイント\*

味付けはごく薄めに、しょうゆ味がほんのりわかるくらいにします。  
赤身の魚には鉄分が含まれています。赤身の魚やお肉、卵黄、青皮魚などを取り入れて、  
貧血を予防しましょう。