

料理名	洋と和のミックス まごわやさしいもぶり
4人前の材料と分量	<p>ま・・・まめ（適量・好みで）蒸し豆・黒豆でも可 ご・・・いりごま（適量・好みで） わ・・・ひじき（戻しひじき） や・・・人参半分、レタス or リーフ あれば紫蘇 さ・・・サケフレーク（1 ビン）or ちりめん し・・・しめじ（1 袋） い・・・いもは入れずコーンで（適量） だし汁・・・1 カップ（200ml） ④ 砂糖 大さじ 1 と 1/2 醤油 大さじ 2 酒 大さじ 1 ⑤（ご飯に混ぜる） [すし酢 大さじ 2~3 レモン汁（あれば） 大さじ 4 砂糖 大さじ 2 塩 小さじ 4/5 ほんだし 8 ふり トッピングに海苔やほしえび適量</p> 
作り方	<ol style="list-style-type: none"> お米を洗って炊く（少し塩を入れてもOK） 人参を 2~3 cm に千切りにする 炊きあがった米に④・ごま・サケフレーク・コーン・紫蘇を混せておく ひじき・人参・しめじ・まめ・ちりめんをフライパンでだし汁・⑤を加えて炒める 3と4を混ぜ合わせる お皿にレタスカリーフをひき、その上にもぶりをのせる トッピングにきざみ海苔・干しエビをふりかけて完成