

給食レシピ紹介

和食の代表的な料理です。ひじきは、ミネラルが豊富で、成長期の子どもたちに食べてほしい食材のひとつです。



料理名		ひじきの煮物	
材料	4人分	作り方	
乾燥ひじき	8g	①	ひじきは水で戻しておく。長い場合は食べやすい大きさに切る。
人参	5cm	②	人参・たけのこは、いちよう切りにする。
たけのこ水煮	80g		さつま揚げは、半分に切ったら薄くスライスする。
さつま揚げ	1枚	③	鍋にサラダ油を入れ火にかけて、人参、たけのこ、
むき枝豆	20g		ひじきの順に炒める。
サラダ油	小さじ1	④	さつま揚げを加えて軽く混ぜたら、水を入れる。
砂糖	大さじ1/2	⑤	調味料を入れて煮る。
醤油	大さじ1	⑥	最後に枝豆を入れて、味がしみ込むように煮る。
本みりん	大さじ1/2		
水	大さじ2	☺	つきこんにゃく、大豆の水煮などを入れてもおいしいです。
		☺	枝豆の代わりに、さやいんげん、きぬさやなどを入れても、
			彩りがきれいです。