

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

ひじきは、日本の昔ながらの食材で主に煮物として食べ親しまれてきましたが、最近では家庭で食べる機会が減っているようです。ひじきには栄養がたくさんあって、カルシウム（骨や歯を丈夫にする）、鉄（体を元気にする）、食物繊維（おなかの中を掃除する）が多く含まれています。

にもの

ひじきの煮物

ざいりょう おとな にんぶん

〇 材料(大人4人分) 〇

ほ 干しひじき	30g	みず 水でもどす
とり 鶏もも肉	40g	こまぎ 小間切り
ほ 干しいたけ	1個	みず もど 水で戻して細切り
あぶら 油あげ	1／2枚	あぶら 油ぬきをする
にんじん	中1／3個	ほそぎ 細切り
こんにゃく	10g	ほそぎ 細切り
サラダ油	小さじ1	
さとう	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
わふう 和風だし	小さじ1／2	
みりん	小さじ1	
みず 水	40g	

つくいかた

1. ひじきは軽く洗ってから、たっぷりの水につけて約20分、ふっくらするまで戻しておく。
2. 油あげは、熱湯をまわしかけ、油ぬきをしておく。
3. 鍋に油をひき、鶏肉、ひじき、にんじん、油あげ、しいたけ、こんにゃくを入れて炒める。
4. 全体がしんなりしてきたら、調味料と水を加え煮汁が少量になるまで煮る。