



ひじきの炒め煮



甘めの味付けで、子どもでも食べやすく、具たくさんのでひじきの煮物です。

たくさん作って常備菜にするのもいいですね。

【材料】5人分

ひじき（乾燥）	11g (大さじ2・2/3)
豚こま肉	40g
水煮大豆(または蒸し大豆)	25g
人参	20g
油揚げ	1/2枚
しらたき	40g
サラダ油	小さじ1/4
砂糖	小さじ2・2/3
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
水	40cc

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、水気をよく切ります。
- ② 油揚げは油抜き後に短冊切りにします。
- ③ にんじんはいちょう切り、しらたきは食べやすい長さに切ってアク抜きしておきます。
- ④ 油で豚肉を炒め、火が通ったら人参、ひじき、しらたきの順に加えて炒めます。
- ⑤ 水を加え、調味料と油揚げ、大豆を加えて20分くらい煮ます。

【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かぼちゃコロッケ
- ・ひじきの炒め煮
- ・小松菜の味噌汁

ひじきのドライパックなど、戻さず使用できるものを活用すると簡単にできます。その場合は約100g使用してください。

