

学校給食レシピ

ひじきの煮物



<献立・調理のポイント>

- ★たくさん作っておくと常備菜になります。
鶏肉、こんにゃく、野菜、大豆が入っているので栄養たっぷりです。
- ★和食献立もしっかり食べて欲しいので給食でも月1回程度の頻度で提供しています。



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4~5人分)	切り方等
乾燥ひじき	1g	4g(小さじ2)	たっぷりのお湯で戻して水切り
人参	6g	25g(2.5cm)	千切り
いんげん	7g	28g(4本)	1cmに切ってさっとゆでる
こんにゃく	7g	30g(1/7枚)	2cm幅に切る
水煮大豆	6g	25g(大さじ2.5)	
鶏もも肉	15g	60g	1.5cm角
サラダ油	適量	適量	炒め用
★砂糖	1.3g	6g(小さじ2)	
★しょうゆ	2g	10g(大さじ2/3)	
★みりん	1.2g	5g(小さじ1)	
★料理酒	0.5g	2.5g(小さじ1/2)	
★だし汁	3g	15g(大さじ1)	

<作り方>

- 1 鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。(中火)
- 2 鶏肉に火が通ったらにんじん・こんにゃく・大豆・ひじきを入れて炒め合わせる。
- 3 ★印の調味料・だしを加え、汁気がなくなるまで加熱する。
(野菜が柔らかくなる前に煮汁がなくなりそうな時は火を弱める)
- 4 最後にいんげんを加えて出来上がり♪