

● ひじきと野菜のカラフル炒め

栄養成分 1人分

エネルギー	97kcal
たんぱく質	6.1g
カルシウム	110mg
食塩相当量	0.9g



材料 4人分

乾燥ひじき	10g
鶏もも肉	60g
油揚げ	1/2枚
にんじん	1/3本
小松菜	1/2束(約100g)
大豆(水煮缶)	60g

.....

サラダ油	大さじ1/2
------	--------

.....

[A]

砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2

作り方

- 1 乾燥ひじきはたっぷりの水に5分ほど浸けてもどします。鶏肉は1cm角に切ります。油揚げは沸騰した湯で油抜きをして水気を軽く絞り、長さを半分にしてから細切りにします。
- 2 にんじんは油揚げと同じ長さに切り、小松菜も長さを合わせて切ります。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を炒めます。肉の色が変わったらにんじんを加えてさっと炒め、油揚げ、水気を切ったひじき、大豆、小松菜を加えて小松菜がしんなりするまで炒めます。
- 4 ③にAを加え、汁気がなくなるまで炒め合わせます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

定番のひじきの煮物を給食向けにアレンジした一品です。肉のうま味でコクが増し、子どもが喜ぶ味になります。ひき肉を使うと脂っぽくなるので、鶏もも肉がおすすめです。肉がないときは、さつま揚げやちくわなどを加えてうま味をプラスしましょう。