



『ひじきの炒め煮』



●材料（5人分）

- ・ひじき 13g
- ・豚肉 50g
- ・油揚げ 50g
- ・こんにゃく 25g
- ・にんじん 25g
- ・枝豆 15g
- ・濃口しょうゆ 13g（小さじ2）
- ・砂糖 10g（大さじ1）
- ・酒 4g（小さじ1）
- ・みりん 1.5g（小さじ1/3）
- ・油 4g（小さじ1）
- ・水 適量

●作り方

1. 人参は千切りにし、こんにゃくは茹でて、臭み抜きをする。
2. ひじきは水で戻す。
3. 油揚げは、短冊切りにし、油抜きをする。
4. 豚肉、にんじんを炒めて、ひじきと油揚げ、こんにゃくを入れて、調味料で煮る。
5. 最後に枝豆をいれて、少し煮る。

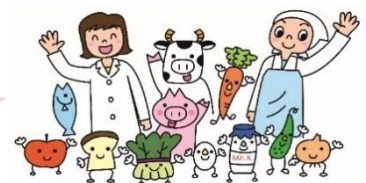
●学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・ししゃもフライ
- ・ひじきの炒め煮
- ・水菜のみそ汁
- ・牛乳



カルシウムたっぷりの献立です。カルシウムをたくさん取り、丈夫な歯や骨を作っていくことが大切です。



水巻町学校給食レシビ