

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名 簡単！ひじきごはんの具

### 2 材料 (5人分)

|         |        |
|---------|--------|
| ・ 干しひじき | 10 g   |
| ・ 人参    | 40 g   |
| ・ 鶏肉    | 30 g   |
| ・ 油揚げ   | 15 g   |
| ・ しょうゆ  | 大さじ1.5 |
| ・ 砂糖    | 小さじ1/2 |
| ・ 酒     | 小さじ1   |
| ・ みりん   | 小さじ2   |
| ・ 塩     | 小さじ1/2 |
| ・ 炒め油   | 少々     |



### 3 作り方

- ① 干しひじきは水戻しする。人参・油揚げは細切り、鶏肉は薄く切る。
- ② 油で材料を炒め、調味料と少量の水を加え煮る。

### 4 おすすめのポイント

常備菜としてのひじきの煮物をごはんに混ぜると、ひじきごはんに変身です。あとからごはんと混ぜることで、量や味の調整がしやすく、失敗がありません。また、摂取が難しい鉄分を手軽に補給できる一品です。こんにゃくやゆで大豆を入れてもおいしいですよ。こどもが苦手なひじきも、一工夫するだけで大好きな料理に早変わり。また、豆腐や野菜、練りごまと合わせて「白和え」もできる便利な料理です。

(長門市 小学校)