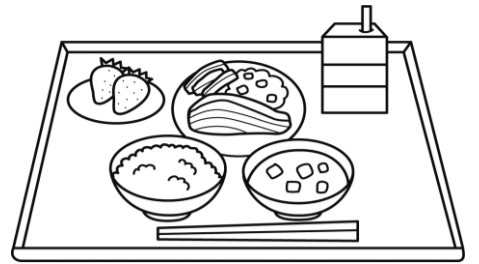


上北小 給食 レシピ



料理名

ひじきのそぼろ煮

出汁がなくても、
鶏ひき肉の旨みとコ
クで味わい深い副菜
に仕上がります。



材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
乾燥ひじき (レトルト)	12g (100g)	水で戻す	① ひじきは水に漬けて30分戻す。(レトルトはそのまま)
鶏ひき肉	50g		② 具材を切る。
にんじん	1/2本	千切り	③ フライパンにサラダ油・しょうがを入れて強火で加熱する。
油揚げ	1枚	短冊切り	④ 鶏ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
大豆の水煮	60g		⑤ 人参・ひじきを加えて炒める。
しょうが	ひとかけ	みじん切り	⑥ 油揚げ・大豆・★調味料〈A〉を加えて混ぜる。
さやいんげん	4本	斜め小口切り	⑦ 水分がなくなるまで中火で煮る。
サラダ油	大さじ1		⑧ さやいんげんを加えて、火が通ったら出来上がり。
★ 調味料〈A〉			
★ 酒	大さじ1		
★ 砂糖	大さじ1		
★ 醤油	大さじ2		
★ 水	100ml (1/2カップ)		

【調理ポイント】

- ひじきを炒めることで、独特の香りが和らぎ食べやすくなります。
- ご飯に混ぜれば、給食でも人気のひじきご飯になります。

