

# 【 ひじきの炒め煮 】

## ●材料（4人分）

- 乾燥芽ひじき・・・25g
- にんじん・・・1/2個
- 油揚げ・・・1枚
- さつま揚げ・・・50g
- こんにゃく・・・50g
- サラダ油・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1・1/2
- みりん・・・大さじ1/2
- だし汁・・・1/2カップ

A



## ●作り方

- ①ひじきはサッと洗い、たっぷりの水に15分間ほど浸して戻す。ざるに上げて水気をきる。
- ②油揚げは、縦半分にしてから1cm幅の細切りにする。にんじんは3cm長さのせん切りにし、こんにゃくとさつま揚げは細切りにする。
- ③なべにサラダ油を熱し、①②を入れて炒め、しんなりしてきたらAを加える。煮立ってきたら落としぶたをし15分間ほど弱火で煮る。

### 【料理について】

給食のひじきの炒め煮はさつま揚げを入れて食べやすく仕上げています。ひじきには歯や骨を作るカルシウムやおなかの調子をととのえる食物繊維、貧血を防ぐ働きのある鉄もたっぷり含まれています。成長期のみなさんにぜひ、食べてほしい食品です。