

# ひじきの煮物



材料（4人分）	重量
米ひじき（乾燥）	10g
にんじん	40g
ごぼう	30g
ちくわ	60g （2本）
大豆水煮	40g
小松菜	40g
ごま油	小さじ2
粉末和風だし	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

## 【作り方】

- ①乾燥ひじきを水で戻す。
- ②にんじんは3cm長さの千切りにする。
- ③ごぼうはさがきにする。
- ④ちくわは3mm厚の輪切りにする。
- ⑤大豆水煮は容器からあけ、水気をきる。
- ⑥小松菜は2cmの長さに切る。
- ⑦鍋にごま油を入れて、ひじき・にんじん・ごぼう・ちくわを炒める。
- ⑧全体的に火が通ったら、大豆水煮と調味料を入れる。そして、具材がひたひたより少なめの水を加えて煮込む。
- ⑨最後に小松菜を入れてひと煮立ちさせる。

## 【献立例】

ごはん 鮭の塩焼き  
ひじきの煮物 味噌汁  
オレンジ 牛乳

## 【アドバイス】

- ・ひじきの煮物は毎年、リクエスト給食に名前が上がるメニューです。
- ・季節にあわせてさまざまな食材を入れています。秋にはさつまいもやれんこん、小松菜を入れています。
- ・ひじきやにんじん、ごぼうには食物繊維がたくさん含まれています。積極的に食事に取り入れましょう。

