



# ひじきの炒め煮



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー49kcal/たんぱく質 3.2g/塩分 0.8g

## 栄養たっぷり「ひじきの炒め煮」



ひじきには、やわらかい芽ひじきと歯ごたえのある長ひじきがあります。芽ひじきは枝葉の部分だけを集めたもので、長ひじきは茎の部分です。学校給食では、おもに芽ひじきを使っています。カルシウム、鉄、ビタミンA、食物繊維等が多く含まれ、成長期の子どもたちにぴったりの食材です。

### 材料(4人分)

- とりもも肉..... 30g
- 干しひじき..... 13g
- にんじん..... 小1/5本
- さつま揚げ..... 1/4枚
- 大豆水煮（缶詰またはレトルト）20g
- さやいんげん..... 15g
- さとう..... 大さじ1/2
- みりん..... 小さじ1/2
- しょうゆ..... 大さじ1
- サラダ油..... 小さじ1
- 水..... 適量

（調味料・水の量は味を見て調節してください。）

### 作り方

- 1 干しひじきは水で戻して洗い、水切りする。にんじんは千切り、さやいんげんは2cmに切り、さつま揚げは短冊切りにし、油抜きをする。とり肉は小さめに切る。
- 2 サラダ油でとり肉を炒め、肉の色が変わったらにんじん・ひじき・大豆・水・調味料を加え、中火で煮る。
- 3 2分程煮たら、さつま揚げを入れて煮含める。
- 4 さやいんげんを入れ、さらに煮て仕上げる。

大豆水煮をゆで枝豆にかえたり、さつま揚げを油揚げにかえたり、干しいたけや糸こんにゃくを加えたりすることで、かみごたえがアップし、美味しくなります。



### 【献立例】

ごはん/牛乳/かれいフライ/ひじきの炒め煮/なめこと野菜のみそ汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー780kcal/たんぱく質 30.1g / 塩分 3.0g