



献立名

ひじき入りおひたし

エネルギー 22kcal
 たんぱく質 2.7g
 脂質 0.3g
 塩分 0.4g
 (子ども一人分)

材料 4人分

- ほうれん草 1/2束
- キャベツ 3枚
- いか 40g
- 乾燥ひじき 2g
- ★しょうゆ 小さじ1/3
- かつおだし汁 大さじ3
- しょうゆ 小さじ1

※粉末のだしの素を水で溶いて使用する場合は、味をみてしょうゆの量を調節してください。

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① ほうれん草は2cm、キャベツは1cm幅に切る。いかは1cm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜、いかをそれぞれ茹で、冷まして水気をきる。
- ③ ひじきは水で戻し、水気をきり★であえておく。
- ④ だし汁としょうゆを混ぜ、そこに②③を加えてあえる。



給食の献立例

- 米飯
- 牛乳
- 静岡牛丼
- ひじき入りおひたし
- 実だくさん汁