



献立名

## ひじきの炒め煮



### 材 料 4人分

○献立例○ 米飯 牛乳 黒はんぺんの茶揚げ  
ひじきの炒め煮 みそけんちん汁 みかん

乾燥ひじき	16g
にんじん	1/10本
ちくわ	2/3本
たけのこ(水煮)	20g
枝豆	15g
サラダ油	小さじ1
かつおだし汁	50cc
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ2と1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① ひじきを水で戻し、水気を切っておく。
- ② にんじんとたけのこを千切り、ちくわを輪切りにする。
- ③ ひとつまみの塩(分量外)を入れた湯で枝豆を5分程茹で、冷ましておく。
- ④ 鍋に油をひき、にんじん、ひじきを入れ軽く炒める。
- ⑤ だし汁、ちくわ、たけのこの順で加え、★を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 最後に③を加えて混ぜる。

(子ども一人分)

エネルギー:49kcal たんぱく質:2.7g 脂質:1.4g 塩分:0.8g  
食物繊維:2.5g カルシウム:47mg