



食育の日の献立 ~ひじきとじゃがいもの煮物~

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

ひじきには、カルシウムが多く含まれているのが特徴です。さらに、カルシウムの働きを促すマグネシウムも含まれています。また、鶏肉や豆類、しいたけとも相性が良く、煮物にプラスして使用するとひじきの栄養成分を効率よく吸収することができるのでおすすめです。

材料（4人分）

じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
油揚げ	1/2枚
さつま揚げ	1枚
こめひじき（乾物）	10g
豚小間肉	50g
油	小さじ1
水	適量
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
④ 清酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
和風だしの素	小さじ1/4

作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ② じゃがいも、にんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③ 油揚げ、さつま揚げは熱湯にくぐらせ油抜きをしてから食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。さらにじゃがいも、にんじん、ひじき、油揚げ、さつま揚げを加え炒め、水を加える。
- ⑤ 煮立ったら、調味料④と③を加えて、やわらかくなるまで煮る。

