



ひじきごはん

主食

栄養価 1人分
エネルギー 364kcal
たんぱく質 10.4g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。
給食では米に麦を加えています。

米	2合
豚肉	70g
油揚げ	1枚
にんじん	1/2本
芽ひじき	大さじ3
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
水	100ml



作り方

- ① 米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② にんじんは2cm位の千切りにする。
- ③ 芽ひじきは水で戻し、水気をしぼる。
- ④ 油揚げは油抜きして、短冊切りにする。
- ⑤ 豚肉は長さ2cm位の細切りにする。
- ⑥ 鍋に調味料と水を入れて煮たてる。
- ⑦ 豚肉、にんじん、芽ひじき、油揚げを加えて、煮汁が少なくなるまで煮つめ、具と煮汁をわけて、さます。
- ⑧ 炊飯器に米と⑦の煮汁を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、⑦の具を加えて炊く。

