

【学校給食レシピ紹介】

2016年5月掲載

レシピ名	ひじきの五目あえ
エネルギー(1人分)	54kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>ちりめんじゃこ・・・・・・・・大さじ1</p> <p>小松菜・・・・・・・・80g</p> <p>キャベツ・・・・・・・・60g</p> <p>太もやし・・・・・・・・60g</p> <p>(干) 芽ひじき・・・・・・・・小さじ1</p> <p>アーモンド(刻み)・・・・・・・・20g (なければ刻みピーナツでもよい)</p> <p> { ごま油・・・・・・・・小さじ1 上白糖・・・・・・・・大さじ1/2 酢・・・・・・・・大さじ1 濃口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1 塩・・・・・・・・少々 </p>
作り方	<p>① キャベツは5mm幅程度のせん切り、小松菜は1cm程度のざく切りにする。</p> <p>② ①と太もやしをそれぞれゆでて、冷やして水を切っておく。</p> <p>③ ちりめんじゃことアーモンドをからいりする。</p> <p>④ 調味料をあわせておく。</p> <p>⑤ 水で戻した芽ひじきをゆでて水を切り、熱いうちに④の半量につけておく。</p> <p>⑥ ⑤と①、②、ちりめんじゃこ、アーモンド、残りの調味料をあえる。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムや鉄分の豊富な小松菜やちりめんじゃこ、ひじきを使ったあえ物です。 ・アーモンドを加えると、風味や歯ごたえのアクセントになります。 ・アーモンドをピーナツに変えてもおいしいです。 ・子どもたちに人気の献立です。

