【学校給食レシピ紹介】

2017 年 9 月掲載

レシピ名	手作り梅ひじき
エネルギー（１人分）	20ｋｃａｌ
材料 （４人分）	（４人分） 乾燥芽ひじき・・・・５ｇ にんじん・・・・・・10ｇ サラダ油・・・・・・少々 上白糖・・・・・・・小さじ 1/2 濃口しょうゆ・・・・小さじ２ みりん・・・・・・・小さじ１ ねり梅・・・・・・・小さじ１ （濃口しょうゆ・みりん・ねり梅は 混ぜ合わせておく。） いりごま・・・・・・小さじ１
作り方	① ひじきをさっと洗って水でもどした後、ザルにあげ水気を切っておく。にんじんは細切りにする。 ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、①を炒める。 ③ 上白糖、混ぜ合わせた調味料で味付けをし、水分をとばすように炒める。 ④ 最後にごまをふり入れる。
一言コメント （食材の栄養や、作り方のポイントなど）	・ もどしたひじきをさっとゆでると、臭みがとれます。 ・ 鉄分を多く含む「ひじき」とカルシウムを多く含む「ごま」を組み合わせた成長期の子どもたちに食べさせたい手作りふりかけです。 ・ 冷めてもおいしいので、おにぎりの具やお弁当にもおすすめです。