

【学校給食レシピ紹介】

令和2年11月掲載

レシピ名	ひじきの五目あえ
エネルギー(1人分)	71 kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>ちりめんじゃこ・・・25g</p> <p>にんじん・・・・・・・・中 1/4 本</p> <p>干しひじき・・・・・・・・小さじ 1</p> <p>ごま油・・・・・・・・小さじ 1</p> <p>砂糖・・・・・・・・大さじ 1</p> <p>しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1</p> <p>こまつな・・・・・・・・120g</p> <p>もやし・・・・・・・・180g</p> <p>アーモンド・・・・・・・・大さじ 1</p> <p>砂糖・・・・・・・・小さじ 1</p> <p>酢・・・・・・・・小さじ 2</p> <p>しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ 1 と 1/2</p> <p>塩・・・・・・・・少々</p> <p style="text-align: right;">A</p> <p style="text-align: right;">B</p>
作り方	<p>① にんじんはせん切りにする。</p> <p>② こまつなは 1cm に切る。</p> <p>③ 干しひじきは水に戻し、さっと洗う。</p> <p>④ アーモンドは粗いみじん切りにし、フライパンで乾煎りする。</p> <p>⑤ ごま油を熱し、ひじきとにんじんを炒め A で調味し、冷ます。</p> <p>⑥ こまつな・もやしはゆでて水で冷まし、水気を切る。</p> <p>⑦ B をまぜ、⑥とあえる。</p> <p>⑧ ④、⑤、⑦とちりめんじゃこをあえる。</p> <p>※給食では、衛生的な観点からちりめんじゃこは蒸して使用しています。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>ちりめんじゃこ・ひじき・こまつなを使い、成長期の子どもたちに必要なカルシウムや鉄が多く摂れるようにしています。</p> <p>また、ちりめんじゃことアーモンドが入っているので、かみごたえがあります。</p> <p>アーモンドの乾煎りやちりめんじゃこの加熱に電子レンジを使うと手軽でよいでしょう。</p>

