

ひじきの炒り煮

(1人分)
エネルギー 38kcal
タンパク質 1.2g

(主材料)
ひじき・油揚げ
(調理時間) 20分

☆たっぷりのだしでやわらかく煮た、区立保育園給食の定番の和食メニューです☆

《材料・分量》 子ども6人分 (おとな 約4人分) *分量は廃棄量を含みます。

ひじき (乾燥)	18g	約8倍	だし汁	水	270cc
(水戻し後)	145g			けずり節	3g
油揚げ	24g(小1枚)			※だし汁は、全量入れずに加減してください。	
人参	30g(中1/3本弱)			砂糖	9g(大さじ1)
さやえんどう(きぬさや)	7g(3~4枚)			醤油	15g(大さじ1弱)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

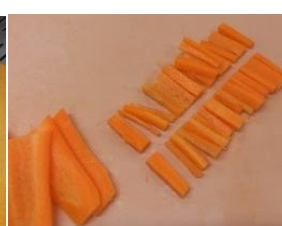
【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ



①乾燥ひじきは、よく洗い、適量の水で戻す。



②さやえんどう(きぬさや)は、斜めに切り茹でる。
油揚げは、幅4等分にし、薄切りにする
人参は、長さ2センチ長さの千切りにする



ポイント

ひじきは、下茹ですると軟らかく仕上がります



③切った油揚げは、熱湯をさっとかけ湯通しする。



④油でひじきとにんじんを炒め、油揚げとだし汁を加え、落とし蓋をして具材が軟らかくなるまで煮る。



落とし蓋

⑤砂糖を加えて煮る。



⑥醤油を入れてさらに煮る。

出来上がり!



お弁当や作り置きの常備菜としても良いですね!

☆区立保育園の献立例☆



御飯・豚肉のケチャップ煮
ひじきの炒り煮・わかめの清汁
果物(りんご)