



# ひじきチャーハン

～焼き豚と、ごま油の風味が決め手のひじきチャーハン～



<給食で提供されたメニュー>

ひじきチャーハン  
いかの照り焼き  
白菜スープ  
くだもの  
牛乳

エネルギー 334 kcal (1人分) 食塩相当量 1.5 g (1人分)

## 材料(4人分)

ごはん	2合(お茶碗4杯)
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
焼き豚(1cm角)	100g
芽ひじき(乾燥)	大さじ2(6g)
長ネギ(粗いみじん切り)	80g(細目の物で約1本)
油	適量
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油(香づけ)	小さじ1/2

## 作り方

- 【1】ひじきはたっぷりの水に浸し戻しておく。
  - 【2】油で【1】と焼き豚、長ねぎを炒め、塩こしょうをする。
  - 【3】【2】にごはんを加えて炒め、最後にしょうゆとごま油を加えて味を整えたら完成。
- ※ 焼き豚がない時はウインナーやハム、ベーコンなど冷蔵庫にある材料で代用できます。