

# 🍴 ひじきのそぼろ煮



## <材 料>

| 食品名   | 分量(g) | 切り方等          |
|-------|-------|---------------|
| ごま油   | 0.3   |               |
| 鶏むね挽肉 | 10    |               |
| 酒     | 0.5   |               |
| 干ひじき  | 1.5   | 戻す            |
| れんこん  | 10    | 薄いちょう切り 水にさらす |
| 人参    | 8     | 千切り           |
| 水     | 10    | だしをとる         |
| かつお節  | 0.1   | ↓             |
| 三温糖   | 1.5   |               |
| みりん   | 0.6   |               |
| 醤油    | 3     |               |
| むき枝豆  | 5     | 茹でる           |



## <作り方>

- ① かつお節でだしをとる。鶏肉に酒を振って、サラダ油で炒める。枝豆を茹でておく。
- ② 鶏肉に火が通ったら、人参、れんこんを入れて炒める。そこに、ひじきを入れ炒める。
- ③ だしと調味料を入れて煮る。
- ④ 具材に火が通り、味がしみたら、茹でた枝豆を入れ出来上がり。
- ⑤

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

## <栄養士からのコメント>

鶏ひき肉と一緒に炒め煮にした、ひじきのそぼろ煮です。ひじきが苦手な子どもが食べやすいように、お肉も入れて食べやすくしています！また、枝豆が入ることで見た目のいろどりがよくなります。

ひじきには、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」が多く含まれていて海藻の中でもトップクラスです。また、おなかの調子をよくしてくれる「食物繊維」もたくさん含まれています。