# ひじきごはん

給食に登場する混ぜご飯の中でも、子どもたちに人気のメニューです。

ひじきは食物繊維が豊富で栄養価の高い食材です。高野豆腐を加えることで、カルシウム強化にもつながります。

| 材料 | 使用量（４人分） |
|---|---|
| サラダ油 | 適量 |
| 鶏肉（細かめ） | ４０ｇ |
| 米ひじき | １２ｇ |
| にんじん | 中１/４本 |
| 油揚げ | １２ｇ |
| 高野豆腐（細かいもの） | ４ｇ |
| A だし汁 | ８０ｇ |
| A 砂糖 | 小さじ１と1/2 |
| A しょうゆ | 小さじ１と1/2 |
| A 本みりん | 小さじ1/2 |
| さやいんげん（生又は冷凍） | ２０ｇ |
| ごはん | ４杯 |

＜作り方＞

① 米ひじきは水でもどしておく。にんじんは短めの細切りに、油揚げは油抜きをしてから短めの短冊切りにする。さやいんげんは下ゆでしてから、ななめ薄切りにしておく。

② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、にんじん、ひじき、油揚げ、高野豆腐の順に加えて炒め合わせる。Ａを加え、にんじんがやわらかくなるまで煮る。

③ ②にさやいんげんを加えて全体に味をなじませたら、温かいごはんとよく混ぜ合わせて完成。

※ 給食では、戻し不要の細かい高野豆腐を使用していますが、市販の高野豆腐をお使いの場合は、まず水で戻し、ご飯に混ぜやすい大きさに細かく切ってから煮てください。

※ 本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、岐阜市ホームページをご覧ください。 HP 番号 1003875

岐阜市教育委員会　作成