



## 学校給食 レシピ

# ひじき豆煮

ごはんぴったり！和食の定番お惣菜



ni - 2

### 材料<4人分>

乾燥ひじき	・・・	10g	
赤こんにゃく (赤つきこんにゃくでも可)	・・・	30g	
油あげ	・・・	30g	
ゆで大豆	・・・	80g	
サラダ油	・・・	少々	
A {	粉末和風だしのもと	・・・	小さじ1
	さとう	・・・	小さじ2
	しょうゆ	・・・	小さじ2
	みりん	・・・	小さじ1
	水	・・・	100cc程度



#### 【一口メモ】

多めに作り置きしておくと、朝ごはんのおかずとしても便利です！

### 作り方

①ひじきは、水（分量外）に浸けてやわらかくしておく。赤こんにゃくは、5mm程度の短冊、油揚げは1cm位の短冊切りにする。

②小なべ、または、フライパンに油をしいて赤こんにゃくを炒め、水切りしたひじき、油あげを入れ炒める。

③ゆで大豆、調味料（A）、水を入れ、味がしみ込むまで蓋をして弱火で煮る。

④汁が煮詰まってきたら火を止める。いったん冷ますと、よりいっそう味がしみ込んでおいしくなります。

#### 【給食献立】

麦ごはん 干草焼き ひじき豆煮 けんちん汁 いやかん

近江八幡市学校給食センター