



## 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>

材料 4人分]  
乾燥ひじき・・・10g  
赤こんにゃく・・・30g  
焼きちくわ・・・1本  
ゆで大豆・・・50g  
サラダ油 少々  
和風だし・・・2g  
さとう・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ1  
水・・・適量



#### 【一口メモ】

多めに作り置きしておく、朝ごはんにも便利です！

### 作り方

①ひじきは、水に浸けてやわらかくしておく。赤こんにゃくは、細くきるか、細切りのものを使用する。ちくわは、5mm幅の輪切りに切る。

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、ちくわを入れ炒める。

③調味料とゆで大豆、お玉に1杯程度の水を入れ、味がしみ込むまで煮詰める。

④汁が煮詰まってきたら火を止め、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】

ごはん さわらの幽庵焼き ひじき豆煮 かぼちゃのみそ汁

近江八幡市学校給食センター