



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