

副菜

ひじきごはんの具

給食ではごはん
に混ぜて食べます。



1人分の栄養価

- ・エネルギー： 70kcal
- ・たんぱく質： 4.7g
- ・カルシウム： 42mg
- ・鉄： 0.5mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
		[皮などを除いた重さ]	
サラダ油	1.8g	小さじ 1/2 弱	
鶏小間	30g		
にんじん	20g	1/8 本	せん切り 3mm
乾燥ひじき	3.6g		戻して、水気を切る
干しいたけ	1.8g		戻す、せん切り 3mm
↳戻し汁	適量		
糸こんにゃく (白)	20g		下茹で・から炒りしてから、調味料で下煮する
↳きびざとう	1.1g	小さじ 1/3 強	} 下煮用 ※水気が少なければ、適量の水を入れる
↳しょうゆ	3.5g	小さじ 1/2 強	
油揚げ	15g	1/3 枚	短冊切り 5mm、油抜きする
むき枝豆	30g		下茹でする
酒	2.9g	小さじ 1/2 強	
きびざとう	1.8g	小さじ 1/2 弱	
しょうゆ	7.2g	小さじ 1 強	
みりん	2.2g	小さじ 1/2 弱	
だし汁 (または水)	適量		

- ① サラダ油を鍋にひき、鶏小間肉に酒をふって炒める。
- ② 肉に火が通ったら、にんじん・戻したひじきを加えて炒める。
- ③ 戻した干しいたけ・干しいたけの戻し汁・下煮した糸こんにゃく・油揚げを加えてさらに炒める。
- ④ きびざとう・しょうゆ・みりんで味を調える。
※煮含めるためにだし汁か水を適量加えてもよい。
- ⑤ 味が染みるように、弱火で煮含める。
- ⑥ 汁気がなくなったら、むき枝豆を加えてサッと混ぜて完成！

給食では具材が浸る
程度入れます。



ひじきは、現代人に不足しがちな「食物繊維」や「鉄」がふくまれる食材です。家庭では煮物として食べることが多いですが、給食ではごはんに混ぜる「具」としても取り入れています。食物繊維は、腸内の善玉菌のえさとなって腸内環境を整える働きがあり、鉄は、赤血球にふくまれるヘモグロビンを作る材料になるため、成長期の体に大切な栄養素です。また、調理にしいたけの戻し汁やだし汁を使うことで、うまみのきいた味に仕上がります。

