

☆ひじきと大豆のいため煮☆

【分量（4人分）】

| | | |
|-------|--------|-------------------|
| 干しひじき | | 8 g |
| にんじん | | 12 g（2 cm） |
| ちくわ | | 16 g |
| 鶏もも肉 | } | 20 g |
| 水煮大豆 | | 48 g |
| むき枝豆 | | 20 g |
| しょうゆ | } ★調味料 | 8 g （小さじ1と1/3） |
| 本みりん | | 4 g（小さじ2/3） |
| 三温糖 | | 5 g（小さじ2弱） |
| 水 | } | 20ml |

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 干しひじきは水に戻す。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ ちくわ5mm幅の輪切り、鶏肉は一口大に切る。
- ④ フライパンに分量外の油をひき、鶏もも肉をいためる。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、ひじき、にんじん、ちくわ、水煮大豆、むき枝豆を入れてさらにいためる。
- ⑥ ⑤に★調味料を入れて煮る。



成長期に欠かせないミネラルが豊富な、ひじきをたっぷり使ったいため物です。甘辛い味付けで、ごはんが進む一品です。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 57kcal
たんぱく質 3.9g
食塩相当量 0.5g

