

## 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<br>※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。

