

★ひじきご飯★

<材料 3合分>

| 材料 | 分量 |
|--------------|---------------|
| 米 | 3合 |
| 醤油 | 大さじ 1/2 杯 |
| ひじき | 10g |
| 鶏ひき肉 | 50g |
| 人参 | 50g (約 1/4 本) |
| 油揚げ | 1 枚 |
| 突きこんにゃく | 50g |
| 三温糖 (上白糖でも◎) | 17g |
| 醤油 | 30g |
| 酒 | 小さじ 1 杯 |
| みりん | 小さじ 1 杯 |
| サラダ油 | 適量 |

一緒に炊く

戻す

千切り

細切りにして、油抜きする

2 cm くらいに切りさっと茹でてお

く



給食では、具材を作って炊きあがったご飯に混ぜて作っています！

- ① 油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ② 酒を入れ、アルコールを飛ばす。
- ③ 人参を入れ、軽く炒める。
- ④ ひじき、こんにゃくをいれ、調味料も入れて煮る。
- ⑤ 油揚げを入れて、少し水分を飛ばす。
- ⑥ 炊きあがったご飯に⑤の具を入れ混ぜる。

※上からむいた枝豆を少し散らすと彩りがきれいになります。