

みやこ景

和(なごみ)だより  
給食のレシピをお届けます！

～3月の献立より～



## 「ひじきとれんこんのいため煮」

今月はひじきを使った献立を紹介します。

海に囲まれた日本では、昔からひじきを含めた海藻類を日常的に食べてきました。海藻類を食べてきたことが長寿の理由の1つとして考えられています。これからも積極的にとりたい食品です。その中でも、ひじきには子どもたちの成長に欠かすことのできない鉄やカルシウム・食物繊維が豊富に含まれています。給食では、月に2～3回ひじきを使った献立が登場します。

今月は冬においしいれんこんと一緒にいため煮にします。食材と調味料を入れた後は弱火でコトコトとじっくり煮含め、味をしっかりとしみ込ませてください。

シャキシャキとした歯ごたえのれんこんと味がしみこんだひじきがごはんによく合う一品です。



### <材料 中学年4人分>

・にんじん	小 1/2 本
・れんこん	100g
・乾燥ひじき	16g
・サラダ油	適量
・三温糖(さとう)	小さじ1
・みりん	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ2
┌ けずりぶし	4g
└ 水	120cc

### <作り方>

- ①ひじきは水でもどしたあと洗う。
- ②けずりぶしでだしをとる。
- ③にんじんはせん切りにする。
- ④れんこんはうすいちょう切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ⑤鍋に油を入れてなじませ、にんじん・ひじき・れんこんの順に炒める。
- ⑥だし汁100cc・三温糖(さとう)・みりん・しょうゆを加えて、煮含める。

～できあがり～

来月は…「ちりめんたけのこごはん(具)」と  
「金時豆の甘煮」のレシピをお届けします。

