



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



「ひじきの煮つけ」

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。ひじきは、子どもたちの成長に欠かすことができないカルシウム・食物繊維が豊富に含まれており、積極的にとりたい食品です。給食では、月に1～2回ひじきを使った献立が登場します。

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。

お弁当にもぴったりの一品です。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

油あげ	50g
にんじん	45g(中1/4本)
乾燥芽ひじき	16g
サラダ油	小さじ1/2
三温糖	小さじ1
みりん	小さじ1強
こいくちしょうゆ	大さじ1弱
けずりぶし	4g
水(だし用)	150cc

〈作り方〉

- ① ひじきは水でもどした後よく洗い、ざるにあげて水を切る。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 油あげは油抜きをし、せん切りにする。
- ④ けずりぶしでだしをとる。(水150cc)
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、①②の順に炒める。
- ⑥ ⑤に定量のだし汁(100cc)を加え、③を加えて煮、三温糖・みりん・しょうゆを加えて煮ふくめる。

～できあがり～

来月は…「洋風そばろごはん(具)」と
「はるさめスープ」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。