

学校給食レシピ集

～ ひじきと大豆の炒り煮 ～



【材料】 4人分

○ひじき	10 g
○にんじん	50 g
○油揚げ	35 g
○水煮大豆	40 g
○つきこん	45 g
○いんげん	25 g
○油	適量
○水	90 c c
○酒	小さじ 1/2
○みりん	小さじ 1/2
○三温糖	小さじ 1 と 1/2
○しょうゆ	小さじ 2

【作り方】

- ① ひじきをたっぷりの水にいれ戻しておく
(戻ったらざるにあけて水気をきる)
- ② 材料を切る
にんじん → 短冊切り
油揚げ → 5mm幅に
いんげん → 食べやすい長さに
- ③ 油揚げは沸騰したお湯に1分ほど入れ、ざるにあける(油抜きをする)
- ④ つきこんも同様に沸騰したお湯に1分ほど入れ、ざるにあける
- ⑤ いんげんを茹でて冷水にさらす
- ⑥ 鍋に油をしき、ひじきを炒める
- ⑦ ⑥ににんじん、油揚げ、つきこんをいれ軽く炒める
- ⑧ ⑦に水、水煮大豆、調味料を入れ煮込む
- ⑨ 最後にいんげんを入れ、少し煮込んで完成

油揚げは油抜きすることで、余分な油分を減らします。

こんにゃくは下茹ですること、こんにゃく特有の臭みがとれます。

いんげんは下茹でし冷水に入れることで、きれいな緑色が残ります。

どれもひと手間ですがおいしく作るポイントです

