

ひじきの炒り煮



3月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ夢)



☆材料（1人分）

| | |
|-----------|----------------|
| サラダ油 | 少々(0.25g) |
| 鶏ももあられ切り肉 | 5g |
| 酒 | 少々(0.5g) |
| こいくちしょうゆ | 少々(0.17g) |
| つきこんにゃく | 24g |
| こいくちしょうゆ | 少々(0.8g) |
| 大豆 | 6.4g |
| かつおだし | 小さじ1強(5.2g) |
| みりん | 小さじ1/3強(2.1g) |
| こいくちしょうゆ | 小さじ1/5弱(1.05g) |

| | |
|----------|---------------|
| サラダ油 | 小さじ1/5強(1.2g) |
| ひじき | 3.2g |
| にんじん | 16g |
| ごぼう | 16g |
| さとう | 小さじ1弱(2.3g) |
| こいくちしょうゆ | 小さじ1/2強(3.8g) |

☆作り方

- ① 鶏肉は油で炒め、酒、しょうゆで味をつけておく。
- ② つきこんにゃくは下茹で乾炒りし、しょうゆで味をつけておく。
- ③ 大豆は水で戻しやわらかく煮て乾炒りし、だしと調味料で煮ておく。
- ④ ひじきは水で戻し、さっと茹でておく。
- ⑤ にんじんは千切り、ごぼうはさがぎにする。
- ⑥ 油でひじき、にんじん、ごぼうの順に炒める。
- ⑦ こんにゃくを加え炒める。
- ⑧ さとう、こいくちしょうゆで調味する。
- ⑨ 大豆を煮汁ごと加え肉をいれてから炒める。



それぞれ食材を下ごしらえしてから調理しています。
伊賀産の大豆（韮田在来）は大きくて甘みが濃厚でおいしいです😊