

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。

POINT

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(軋田在来)は大きくて甘みが濃厚でおいしいです😊