

保育所の給食レシピ『ひじきの炒り煮』



「ひじきの炒り煮」

《材料(子ども4人分)》

・ひじき	12g	・鶏肉(1cm角に切る)	60g
・人参	32g	・油揚げ	20g
・油	4g	・砂糖	6g
・しょう油	8g	・鰹だし	適宜

《作り方》

1. ひじきは水で戻してよく洗い、ざるに上げて水をきる。
2. 人参は千切りにする。
3. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、5mm幅の千切りにする。
4. 鍋に油を入れて熱し、人参、ひじきを炒め、油がまわったら鶏肉を加えてさらに炒め油揚げを加えてだし汁をひたひたになるように加えて煮る。
5. 4が煮えたら砂糖、しょう油を加えて汁けがなくなるまで煮る。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	75Kcal
・たんぱく質	4.1g
・脂質	5.0g

