

ひじきの炒め煮 の作り方



1. ひじきは水で戻しておく。
2. にんじんはいちょう切り、油揚げ、さつま揚げは短冊切り。
3. 鍋に油を熱しひき肉を炒める。
4. 肉に火が通ったらにんじん、ひじきを炒める。
5. その他の食材も入れ水を少量入れ煮る。
6. 具材に火が通ったら調味料を入れ更に煮詰める。
7. 味がしみ込んだら完成♪



～材料～（子ども2人分）

- ひじき…10g
- 鶏ひき肉…30g
- にんじん…25g
- 油揚げ…15g
- さつま揚げ…15g
- コーン缶…30g
- 油…小さじ1
- 醤油…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- みりん…小さじ1

Point! ひじきはたっぷりの水に入れ30分ほど目安に水戻しして、ふっくら戻ったらざるにあげてください。給食ではこの作り方以外にも最後に片栗粉でとろみを付けることもあるので子どもの食べやすさ、ご家庭の好みで具材などもアレンジしてもいいですね♪好みの味付け煮詰め加減で味を調節してみてください！