

人気の副菜！給食のレシピ

いろいろひじき煮（4人分）

積極的に摂りたい野菜。
もう一品野菜料理が欲しいときに作ってみてはいかがでしょう。

〈材料〉

油揚げ	1/2 枚
ホールコーン	30 g
にんじん	1/2 本
乾燥ひじき	8 g
むき枝豆	30 g
こんにゃく	30 g
鶏肉（小間）	60 g
ごま油	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1

〈作り方〉

- ① 油揚げは 1 cm幅に切る。人参は薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻した後、ざるにあけておく。こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、鶏肉を良く炒める。①の食材を加えてさらに炒め、水と調味料を入れて煮含める。
- ③ 枝豆とコーンを加えてひと煮たちさせる。

