



## ★ひじきごはん

【材料】(子ども10人分)

米	3合
鶏こま切れ肉	240g
ひじき	15g
●だし汁	50~100cc
●さとう	大さじ1
●みりん	大さじ2
●しょうゆ	大さじ1弱
油	適量
にんじん	90g
油揚げ	1枚
グリーンピース	30g
○みりん	大さじ2
○しょうゆ	大さじ2
○だし汁	
○塩	少々

【作り方】

- ① ひじきを水で戻す。
- ② グリンピースはさっとゆでておく
- ③ にんじんは1cmぐらいに切る。
- ④ 油揚げはさっとお湯をかけ、1cmぐらいに切る。
- ⑤ 油でひじきと鶏肉を炒め、●を加えて煮る。
- ⑥ お米は洗い、○を入れて3合の目盛に合わせて、人参、油揚げを入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がったご飯と⑤とグリーンピースを混ぜる。

**※ひじきはカルシウム、食物せんい、鉄分たっぷり！**

**※子どもたちに大人気のメニューです。**

