



副菜



ひじきと大豆の煮物



©富士宮市さくやちゃん

栄養たっぷりの一品です。給食では、大きな釜で2人がかりでしっかり混ぜて作ります。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・油	小さじ1/2
・こんにゃく	25g
・ひじき	大さじ2 (7g)
・にんじん	1/5本
・水煮大豆	70g
・ちくわ	1本
・水	100ml
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ1
・いんげん	2本

作り方

- ①ひじきを水で戻しておく。
- ②いんげんを2cmの長さに切って下茹でする。
- ③こんにゃくを細切りにして下茹でする。
- ④ちくわは0.5cmの厚さに切り、にんじんは千切りにする。
- ⑤鍋に油をひき、こんにゃく、にんじん、ひじきを炒める。
- ⑥大豆、ちくわ、水、砂糖、醤油を加え、弱火でじっくりと煮る。
- ⑦いんげんを加える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・ご飯
- ・鰯のかんきつ煮
- ・ひじきと大豆の煮物
- ・けんちん汁
- ・ヨーグルト



富士宮市立学校給食センター