

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

ひじきのカラフル炒め



材料 作りやすい分量 (4人分)

芽ひじき	8g …水で戻す
赤パプリカ	15g …せん切り
大豆水煮	30g
油揚げ	10g …せん切り
ベーコンスライス	30g …短冊切り
つきこんにゃく	20g
炒め油	
和風だしの素	1g
濃い口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
水	適宜

作り方

- 1.炒め油でベーコンを炒め、その他の材料も加え炒める。水を少し加え煮る。
- 2.材料が煮えたら味付けし、煮含める。



★栄養士からのひとくちメモ★

ひじきには、体の中で骨をつくるカルシウムや、貧血を予防する鉄分、おなかの調子をよくする食物繊維がたくさん含まれています。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 57 kcal
	たんぱく質	: 3.7 g
	脂質	: 2.6 g
	カルシウム	: 34 mg
	鉄分	: 0.5 mg
	塩分	: 0.6 g

このレシピは…「副菜」です!

