

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ひじきとれんこんの炒め煮（副菜）	
分量 ※作りやすい分量（大人4～6人分）		
材料	分量	備考
芽ひじき	大きじ1強（5g）	
れんこん	小1節（120g）	
ロースハム	3枚位（55g）	
サラダ油	大きじ1/2（6g）	
砂糖	小さじ2（6g）	
しょうゆ	小さじ2（12g）	
		
手順（家庭用）		
<p>（1）芽ひじきを水で戻しておく。</p> <p>（2）芽ひじきが戻ったらざるにあげてよく洗う。</p> <p>（3）れんこんは薄いいちょう切り、ハムは5mm幅のせん切りにする。</p> <p>（4）鍋にサラダ油をひき、ひじきとれんこんをよく炒める。</p> <p>（5）（4）に砂糖を入れてなじませ、れんこんに火が通ったらハムを入れてさらに炒める。</p> <p>（6）（5）にしょうゆを入れて炒め合わせる。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・簡単に出来て、食物繊維がたっぷり摂れます。 ・見た目は黒々していますが食べると美味しく大人は七味唐辛子を足すとおつまみにもなります。 ・芽ひじきは干しひじきを使いますが、生ひじきが旬の時（2月～5月）は生ひじきをよく洗って使うのも良いと思います。短時間で作るにはドライパックもお勧めです。 		
栄養価（幼児1人分）		
エネルギー47kcal たんぱく質 2.2g 脂質 2.3g 食塩相当量 0.5g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立栄保育園