



「ひじきチャーハン」

子どもたちに大人気のひじき入りチャーハン！

炒めてしっかり味を付けた具をごはんに混ぜるのが、給食流です！



<材量> 4人分

- ごはん…600～700g
- 豚ひき肉…150g
- にんにく、しょうが…適量
- 芽ひじき(乾)…6g
- たまねぎ…80g
- にんじん…50g
- にら…40g
- コーン缶…40g
- ごま油…適量
- 顆粒中華だし…10g
- しょうゆ…10g
- 塩こしょう…少々

<作り方>

- ひじきは戻しておく。にんにく、しょうがはみじん切りにする。たまねぎは荒みじん切り、にんじんは7mm程度の角切り、にらは1cm程度の長さに切る。
 - フライパンにごま油をしき、にんにく、しょうがを炒める。豚ひき肉を加えて炒め、色が変わったら、たまねぎ、にんじん、ひじきを加えて炒める。
 - にんじんがやわらかくなったら、顆粒中華だし、しょうゆを加えて味付けをする。
 - にらとコーンを加えてさっと炒め、塩こしょうで味を整える。
 - 少し硬めに炊いたごはんを、炒めた具を混ぜる。
- ☆コーンの代わりに、卵を入れてもおいしいです☆



きりぼしだいこん

あ

「切干大根のささみ和え」

甘酸っぱくて食べやすい副菜です♪

切干大根は煮物だけでなく、和え物にもぴったりです☆



<材量> 4人分

- ささみ…80g
- 切干大根(乾)…40g
- きゅうり…80g
- にんじん…40g(たれ)
- しょうゆ…20g
- 上白糖…16g
- 穀物酢…12g
- すりごま…12g

<作り方>

- ささみは酒をふりかけてレンジで加熱し、細かくほぐしておく。(ささみの代わりにツナ缶でもOK!)
 - 切干大根は戻しておく。調味料を合わせておく。
 - きゅうり、にんじんは細切りにする。
 - にんじんを茹で、切干大根、きゅうりもさっと茹でる。
 - 冷水で冷やし、水気をしっかり切る。
 - ささみ、野菜、たれを和えて、最後にすりごまを加える。
- ☆最後にごま油を少量加えると、中華風になります☆