

# ひじきの炒め煮

煮物

105kcal / 脂質5.4g / 塩分1.0g



## ワンポイント

鉄分の豊富なひじきの煮物です。給食では、あさりやだいずと一緒に煮込みます。

だいずの代わりに、えだ豆(むき身)を使用しても彩りがよく美味しいです。



### 材料(4人分)

- ・ 鶏肉(こま切れ) ..... 40g
- ・ あさり水煮 ..... 40g
- ・ 油揚げ ..... 20g
- ・ 竹輪 ..... 40g
- ・ にんじん ..... 40g
- ・ 干しひじき ..... 15g
- ・ 水煮だいず ..... 30g
- ・ サラダ油 ..... 大さじ1/2
  
- ・ 三温糖 ..... 大さじ2弱
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1強

### 作り方

- ① ひじきはたっぷりの水でもどす。
- ② 油揚げはせん切りにしてさっとゆでる。
- ③ 竹輪は5mmの半月切り、にんじんはせん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑤ にんじん、ひじき、あさり、油揚げを炒める。
- ⑥ だいずを入れ、調味し、煮る。
- ⑦ 竹輪を加え、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。