

## 栄養満点！小松菜ひじきの炒め煮



※給食用に献立をアレンジしています。

### 【受賞者のおすすめポイント】

小松菜は、カルシウム、鉄分、ビタミンCが豊富です。また、小松菜はビタミンDと組み合わせると効率よくカルシウムを摂取できるので、乾燥ひじきと合わせました。さらに、カルシウムを多く含むちりめんや、ごまも加え、栄養たっぷりのレシピになりました。

### 【材料】（4人分）

・しらす干し	12g	・サラダ油	小さじ1
・油揚げ	20g	<A>	
・にんじん	40g	・三温糖	小さじ2
・小松菜	70g	・みりん	小さじ2/3
・干しひじき	6g	・酒	小さじ1弱
・すりごま	小さじ2	・しょうゆ（こいくち）	小さじ2
・ごま油	少々		

### 【作り方】

- ① しらす干しはゆでる。油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんはせん切り、小松菜は3cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。干しひじきは水でもどす。
- ② サラダ油を熱し、にんじん、ひじき、油揚げを入れ、炒める。
- ③ <A>で調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ④ 小松菜、しらす干しを入れ、煮る。
- ⑤ すりごま、ごま油を加えて、混ぜる。