

# ひじきのしぐれ煮

## GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



### 【材料（約4人分）】

- ・ひじき（洗って戻す） < 8g >
- ・豚肉せん切り < 40g >
- ・しょうゆ（肉下味用） < 2g >
- ・おろししょうが < 少々 >  
（肉下味用）
- ・にんじん（せん切り） < 20g >
- ・ごぼう（ささがき） < 25g >
- ・ちりめんじゃこ < 8g >
- ・えだまめ（ゆでてむく） < 30g >
- ・サラダ油（炒め油） < 少々 >
- A { ・砂糖 < 8g >  
・しょうゆ < 8g >

### 【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を入れ、にんじん・ごぼうを炒める。柔らかくなったら、下味を付けた豚肉を加える。
- ② 豚肉に火が通ったら、Aを加え、ひじき・ちりめんじゃこを入れる。
- ③ えだまめを加える。

ひじき、ちりめんじゃこと骨を作る材料となるカルシウムがたっぷりとれます。えだまめむき身がない時は、さやいんげんでも代用できます。



今日の献立は何にしよう？  
困った時はここをチェック！



五泉のうんめえ給食

にこサポ

五泉市こども課  
LINE@