

だいずとじゃこの炒り煮



ひとくちメモ

- * ちりめんじゃこの塩分をとるために、熱湯に通します。
- * 成長期には欠かせないカルシウムがたっぷり摂れます。
- * 箸休めにぴったりです。作り置きして常備菜にしてもよいです。

作り方

材料と分量 (10人分)

(作りやすい量として10人分にしました)

だいず(水煮)	100g
ちりめんじゃこ	30g
ごま(白)	大さじ2
炒め油	適宜
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
水	大さじ3程度



1 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火で炒りする。



2 フライパンに油を熱しだいずを炒め、調味料と水を入れる。



3 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこ・ごまを入れ、混ぜ合わせる。

一人分の 栄養価

エネルギー 38kcal
たんぱく質 3.6g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



麦ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮 煮びたし
だいずとじゃこの炒り煮

2019年3月の給食献立より

