

# ひじきのつくだ煮



## ひとくちメモ

つくだ煮は、小魚、小エビ、貝類、昆布などの水産物や野菜などの農産物を原料にして、砂糖、醤油、みりんなどで甘辛く煮つめた食べ物です。

つくだ煮という名前ですが、東京都の佃島が由来となっています。江戸時代、佃島の漁師が天候が荒れて漁が出来ない時の保存食として、小魚などを煮て作ったのが始まりと言われています。



## 材料と分量 (4人分)

ひじき	10g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
顆粒だし	小さじ1/2
水	100cc
ごま油	小さじ1/2
七味唐辛子	少々(お好みで)

※



## 作り方

- 1 ひじきを水に20分ほど漬けてもどす。  
8~10倍に増えたらザルにあける。
- 2 ひじきをたっぷりの水でやわらかくなるまでゆで、ザルにあける。
- 3 鍋に※の材料とひじきを入れ、弱火で煮含める。
- 4 仕上げにごま油・七味唐辛子を入れる。

## 一人分の 栄養価

エネルギー 17kcal  
たんぱく質 0.6g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



はいがごはん 牛乳  
豚肉と割干しだいこんの煮物  
みそ汁 ひじきのつくだ煮

2023年9月の給食献立より

