

だいの磯煮



ひとくちメモ

～鉄分・食物繊維が豊富なだいとひじきを使った副菜です～
 * 凍り豆腐は、硬めに作った豆腐を小形に切って凍らせ脱水乾燥した豆腐の加工品です。こうや豆腐・しみ豆腐ともいいます。保存もきいて、たんぱく質・カルシウム・鉄分などのミネラルが豊富です。大きさ・厚みなどいろいろなサイズがあります。料理に合わせて使い分けるといいです。
 * だいの磯煮は、少し多めに作って常備菜にしておくとお便利です。

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)

水煮だいの	160g
凍り豆腐(細切)	20g
にんじん	5cm(50g)位
ひじき	20g
ごま(白)	大さじ1
炒め油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
水	50cc程度

水の量は鍋の大きさに合わせて、材料が煮えるくらいに調節して下さい

栄養価 一人分の

エネルギー 70kcal
 たんぱく質 4.5g

作り方



1 ひじきをもどし、水をきる。



2 にんじんをせん切りにする。



3 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。



4 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・だいを入れ煮含める。



5 ごまを入れ仕上げる。
(切りごまにすると香りがいいです)



ごはん 牛乳
 煮魚 だいの磯煮
 けんちん汁

2016年1月の給食献立より

