

ひじきごはん



ひとくちメモ

- ・給食では「ひじきごはんの具」を各自ごはんに混ぜて食べています。
- ・凍り豆腐は、細切りタイプならそのまま切らずに使えます。
- ・だしが入らなくても、ごまの風味が良く美味しく食べられます。

作り方

材料と分量 (4人分)

米	2合
油揚げ	2枚
凍り豆腐	サイコロ状4個
ひじき	大さじ3
にんじん	80g
ごま(白)	大さじ1
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ4
塩	小さじ1/2



1 米を研ぎ、2合の水加減まで水を入れ30分程度浸しておく。



2 ひじきをもどし、よく洗って水をきる。



3 油揚げを油抜きし、せん切りにする。



4 凍り豆腐をもどし、細切りにする。



5 にんじんをせん切りにする。



6 ごま以外の材料・調味料を炊飯器に入れて炊飯スイッチをいれる。炊きあがったらごまをふる。

一人分の 栄養価

エネルギー 337kcal
たんぱく質 7.8g



ひじきごはん (はいがごはん)
牛乳 ししゃもフライ
みそ汁



2019年4月の給食献立より