


献立名	ひじき混ぜごはん	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきを煮含めるとき、7分目位浸る程度の 水を入れると、しっとりとした仕上がりに ・この時は、卵焼きと組み合わせました。 	
ひとことアドバイス	近隣の町の献立を紹介してもらったところ、色どりがきれいで、ひじきをよく食べていました。	

材料名	(4人分量)	作り方
豚挽肉	40g	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきは、戻しておく。 ・人参はせん切り、油揚げは油抜きをして、3mm幅に切る。 ・むき枝豆はゆでておく。 釜にサラダ油をひき、豚挽肉をよく炒める。 ・ひじきを油になじませてから、人参 油揚げを入れ、調味料 加え、水を入れて煮含める。 ・むき枝豆、いりごまを入れ、軽く混ぜる。
・ひじき(乾燥)	6.4g	
油揚げ	1.6g	
・人参	2.0g	
むき枝豆(冷凍)	2.0g	
米サラダ油	4g	
酒	3.2g	
和風だしの素	0.8g	
・しょうゆ	8g	
砂糖	4.8g	
いりごま	4g	

(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
72	3.9	4.7	53	1.4	69	0.05	0.03	1	1.3	0.4