


料理名	ひじきご飯	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 温かいご飯に、別でいためておいた具を混ぜて作ります。 ・ 火の通りやすい食材ばかりなので、さっといためて簡単に作ることができます。 	
おすすめポイント	まぐろ油漬けのうまみやコーンの甘さが、ひじきを食べやすくするポイントです。混ぜご飯にすることで、子どもたちもひじきをたくさん食べてくれます。	

材料名	分量 (4 人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 精白米 ・ ひじき ・ まぐろ油漬け (缶詰) ・ にんじん ・ スイートコーン (缶詰) ・ 【A】 こいくちしょうゆ ・ 【A】 中ざら糖 ・ 【A】 みりん ・ 調合油 (サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> 320g 4.8g 48g 40g 30g 15g 7.2g 2.5g 4g 	<ul style="list-style-type: none"> ① ご飯は炊いておく。 ② ひじきは水で戻しておく。 ③ にんじんはさがきにする。 ④ まぐろ油漬けとスイートコーンは水気を切っておく。 ⑤ 熱したフライパンに油をひき、にんじんをいためる。 ⑥ にんにんに火が通ったら、ひじき、スイートコーン、まぐろ油漬けを入れていためる。 ⑦ 具材に火が通ったら【A】で調味する。 ⑧ 炊き上がったご飯に具を混ぜて完成。

【栄養価 (1 人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μg RAE	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
357	8.1	4.9	31	35	1.6	1.1	80	0.07	0.05	1	1.4	0.6

※中学生の給食量を目安にしています。