

ひじきと豚肉の炒め物

9月

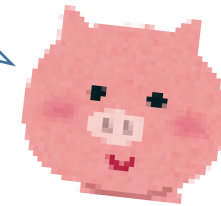
摂津市立認定こども園

	<材料>	<2人分>
A	豚もも肉	80g
	醤油	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	サラダ油	2g
	ひじき(乾燥)	2g
	人参	20g
	玉ねぎ	20g
B	小松菜	20g
	ねぎ	6g
	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ2/3
	みりん	小さじ2/3
	ごま油	適量

<作り方>

豚もも肉…適当な大きさに切る
ひじき…水で戻す
人参…千切り
玉ねぎ…薄切り
小松菜…さっと茹でて2センチ長に切る
ねぎ…小口切り

みんなで作ってね



- ①豚肉はAで下味をつけておく。
- ②油を熱し、豚肉を炒め、ひじき、人参、玉ねぎを加えて更に炒める。
- ③Bを混ぜ合わせ、②に加える。
- ④小松菜、ねぎを加え、最後にごま油を振りかけ、仕上げる。

昔から保存食として日本各地で作られてきた乾物。ひじき、高野豆腐、切干大根、干しいたけ、乾燥わかめなど、こども園の給食にもよく登場しますね。乾物の良さは長期保存が可能だけでなく、生の状態より旨味や風味が凝縮されたり、栄養価が高くなる場合もあることです。ぜひ家庭に常備し、活用してみてください。

その中でもひじきは食物繊維、カルシウムなど、子どもたちの成長に欠かせない大切な栄養素がたっぷり含まれています。煮物だけでなく、炒め物やサラダなどバリエーションを増やしてみませんか。

