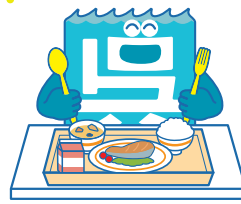


呉の美味しいもん 給食 レシピ



呉市ガイド

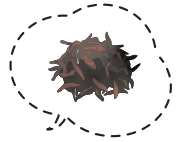


みんな大好き
給食レシピを
作ってクレ!



ひじきふりかけ

ひじきには、成長期に必要なカルシウムや鉄分が多く含まれています。多めに作って常備菜にしたり、弁当のおかずにしたりすると良いです。



材料(作りやすい量)

芽ひじき …………… 10g
砂糖 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1/2
白ごま …………… 大さじ1
かつお節(細削り) …… 5g
油 …………… 適量

作り方

- ① 芽ひじきを洗う。
- ② 白ごまとかつお節をそれぞれからいりする。
- ③ 砂糖、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を敷き、芽ひじきを炒める。
- ⑤ 3の調味料を加え、水分を飛ばしながら炒める。
- ⑥ 2の白ごまとかつお節を加えて混ぜ合わせる。

元気汁

元気汁は煮干しでだしをとる代わりにしらす干しを使い、しらす干しもそのまま汁の具として食べることで、カルシウムをたっぷり摂ることができます。元気汁の具は、ごぼうやかぼちゃ、大根など家にある食材や、季節の野菜を使うと良いです。



材料(4人分)

たまねぎ …………… 中1/2個
じゃがいも …………… 1~2個
にんじん …………… 中1/4本
油揚げ …………… 1枚
しらす干し …………… 大さじ2
ねぎ …………… 適量
水 …………… 3カップ
みそ …………… 大さじ2~3

作り方

- ① 鍋に水としらす干しを入れて、しばらく浸しておく。
- ② たまねぎはせん切り、じゃがいもとにんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ④ 1の鍋に野菜を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら油揚げを加えて煮る。
- ⑤ みそを加え、仕上げにねぎを散らす。

