

ひじきの炒め煮



■ 説明

平成30年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・県産芽ひじき……………2.5g
- ・にんじん……………5g
- ・油揚げ……………5g
- ・さつま揚げ……………5g
- ・いんげん……………4g
- ・コーン……………4g
- ・酒……………0.5g
- ・三温糖……………1.5g
- ・濃口しょうゆ……………1.5g
- ・赤みそ……………1g
- ・トマトケチャップ°……………1g
- ・だし汁……………10g
- ・油……………1g

■ 手順

1. 下準備

- ・ひじきはたっぷりの水に入れて戻しておく。
- ・にんじんは千切りにする。
- ・さつま揚げは長さ2cmの短冊切りにする。
- ・油揚げは長さ2cmの細切りにする。
- ・インゲンは長さ2cmの斜め輪切りにする。
- ・インゲンとコーンはゆでておく。
- ・だし汁を50gとっておく。

2. 調理

- ①鍋に油を熱し、ザルにあげたひじきを炒め、酒をふる。
- ②にんじん、油揚げを加え、炒める。
- ③だし汁を加えて煮立ったら5分くらい煮て、砂糖、しょうゆ、さつま揚げを加え煮る。
- ④みそとケチャップを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤最後にいんげんとコーンを加えて混ぜる。