

# 給食のレシピ

相性抜群な一品

## ひじきと豆の炒め煮



### 調理方法

- (1) 豆とひじきをそれぞれ洗って湯通ししておきます。
- (2) 下記の「豆の下味用のダシ」で豆を約15分煮て下味を付けておきます。
- (3) 鍋に油を入れ熱し1. のひじきを良く水を切って入れ炒めます。
- (4) 荒千切りにした人参と2. の豆を加え炒めます。  
(豆を煮たダシも残っていれば一緒に入れて下さい。)
- (5) 下記の「合わせダシ」を加え、煮立ったら弱火にし汁気が無くなるまで煮て出来上がりです。



材 料

### 一人分

エネルギー 37.8kcal  
カルシウム 365.7mg

### 材 料 (5人分)

生ひじき・・・125g  
ミックスビーンズ(又は大豆の水煮)・・・75g  
人 参・・・50g  
**豆の下味用のダシ**  
ダシ汁・・・250cc  
砂 糖・・・大さじ1杯  
醤 油・・・小さじ2杯

### 合わせダシ

ダシ汁・・・250cc  
砂 糖・・・大さじ2杯と小さじ1杯  
みりん・・・小さじ2杯  
醤 油・・・大さじ1杯と小さじ1杯

(減塩食の方は小さじ2杯)

### 栄養士から

ひじきは、カルシウム、鉄分などの栄養素を含んでいて、特にカルシウムの含有量が多くカルシウムの良い供給源となります。又組織が柔らかく煮汁をよく吸収するので煮付けの材料に適していて、豆や豆製品とも相性の良い食品です。

### 調理師から

畑の肉と海の野菜で栄養も豊富な一品です。乾燥豆の場合、長時間水に浸け十分に戻し、しっかり加熱します。

調理時間を短縮したい場合、水煮の豆を使います。