

今月の献立紹介



ごはん

牛乳

☀️ 磯煮 ☀️

いかのさらさ揚げ

ゆず風味漬

磯煮

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ ひじき (乾燥ひじき)	140g (14g)	① だしをとる。(※料理のきほん「だしの取り方」参照)
○ 大豆水煮	80g	② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
○ 鶏もも肉	60g	③ にんじんはせん切り、こんにゃく、平天、油揚げは短冊切りにする。
○ にんじん	20g	④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
○こんにゃく	60g	⑤ 肉に火が通ったら、にんじん、大豆、こんにゃくを入れて炒める。
○ 油揚げ	10g	⑥ ⑤にひじき、平天、油揚げを入れ炒める。
○ 平天	15g	⑦ ⑥にだし汁、Aを加えて、汁気がなくなるまで煮る。
○ サラダ油	小さじ1/2	
A { 上白糖	小さじ2	※乾燥ひじきの場合は、水で戻しておく。
食塩	少々	
うす口醤油	小さじ2	
○ 煮干しだし※	60mL	

松山ひじき

ひじきは、煮物や炊き込みご飯などにして食べられています。縄文時代の貝塚からも発見されていて、日本では古くから親しまれていました。

まつやま農林水産ブランド産品に認定されている「松山ひじき」は、潮の流れが速く、きれいな忽那諸島の海で育ったひじきで、芽と茎のバランスが良く、しゃきしゃきとした食感が特長です。

磯煮は、春が旬の「ひじき」を生かした献立です。