

ひじきの炒め煮

(材料は中学年 1 人分)



材 料	(g)
芽ひじき	5
牛肉	25
大豆	4
にんじん	10
ごぼう	10
れんこん	10
ピーマン	5
あげはん	5
油あげ	1
さとう	4
しょうゆ	6
食油	1

作り方

- ① 大豆・・・水につけてもどしておく
芽ひじき・・・洗ってもどす
にんじん・・・せん切り
ごぼう・・・ささがき
れんこん・・・いちょう切り
ピーマン・・・せん切り
あげはん・・・短冊切り
油揚げ・・・油抜きしてせん切り
- ②大豆はやわらかくなるまで煮る。
- ③油を熱して、にんじん、ごぼう、れんこん、油揚げ、戻したひじきを順に入れて炒める。
- ④揚げはんを加え煮た大豆を汁ごと入れ煮る。
- ⑤さとう、しょうゆを加え、しばらく煮込む。
- ⑥ピーマンを加え煮たら出来上がり。

※大豆は水煮のものや、ドライパックでもよいですよ。

ポークビーンズ

(材料は中学年 1 人分)

材 料	(g)
大豆	15
豚もも肉	15
しょうが	0.5
にんじん	15
たまねぎ	40
じゃがいも	50
グリーンピース	5
食油	1
トマトケチャップ	15
ウスターソース	2
トマトピューレ	8
コンソメの素	1
さとう	1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 大豆・・・前日から水につけてもどす。
しょうが・・・みじん切り
にんじん・・・いちょう切り
たまねぎ・・・くし型切り
じゃがいも・・・一口大
 - ② 大豆に水を入れて煮る。
 - ③ 油を熱し、しょうが、豚肉を炒め、色が変わったらたまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ炒める。
 - ④ ひたひたにかぶるくらいの水と、コンソメの素を入れて煮込む。
 - ⑤ 材料が煮えたら、大豆を加えトマトケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、さとう、塩、こしょうで調味し、さらに煮込む。
 - ⑥グリーンピースを加えて出来上がり。
- ※大豆は水煮やドライパックでもよいですよ。