



副菜



ひじき煮



©富士宮市さくやちゃん

子どもにも食べ
やすいようにツ
ナを使っている
のがポイント！

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|---------|------|
| • サラダ油 | 適量 |
| • 乾燥ひじき | 大さじ3 |
| • にんじん | 1/5本 |
| • ツナ缶 | 1/3缶 |
| • だし汁 | 小さじ1 |
| • 砂糖 | 小さじ2 |
| • しょうゆ | 小さじ1 |
| • 水 | 小さじ4 |

作り方

- ①乾燥ひじきを水で戻す。
- ②にんじんを千切りにする。
- ③熱した鍋に油をひき、ひじき、にんじんを
さっと炒める。
- ④だし汁、砂糖、しょうゆを加える。
- ⑤最後にツナを加える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- ご飯
- ねぎ入り松風焼き
- ひじき煮
- 宮汁
- お米のムース

