



おうちでも
味わおう!

きゅう

しょく

給食レシピ



ツナとひじき
いたに
の炒め煮



ちゅうがっこう がつ にち すい
中学校2月15日(水)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんびん
<材料> 4人分

- まぐろ油漬け・・・40g (小1/2缶)
- ひじき・・・12g
- こんにやく・・・40g
- 枝豆(冷凍)・・・40g
- 砂糖・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1/2
- 料理酒・・・小さじ1/2
- 和風だし・・・小さじ1/3

つく かた
<作り方>

- ひじきを20分くらい水につけてもどし、水を切っておいておく。こんにやくは細めの短冊切りにする。
- フライパンにまぐろ油漬けとこんにやくを入れて炒める。火が通ったら、ひじきと枝豆、調味料を加えて、さらに炒めてできあがり。

*枝豆は蒸し大豆に変えてもOK!



てつぶん
鉄分いっぱいなひじきを

しっかり食べてね!

