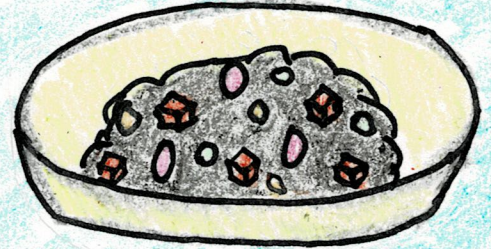


ひじきのソテー

材料 (中学生 1食分)

- ・ ミックスビーンズ 22 g
- ・ にんじん 17 g
- ・ ひじき 5 g
- ・ サラダ油 1.5 g
- ・ さとう 0.6 g
- ・ 塩 0.15 g
- ・ こしょう 0.02 g
- ・ (淡)しょうゆ 3 g

色とりもたのしい
カラフルなソテーです



作り方

- ① ひじきは水洗いして水でもどした後、さらによく洗い、ザルにあげる。
- ② にんじんは 小さなさいの目切りにする。
- ③ にんじんを 蒸す。
- ④ ミックスビーンズを 蒸す。
- ⑤ フライパンを 熱し、油を入れて なじませ、① を 炒め、さとう・しょうゆで 調味し、③ を 炒め、さらに④ を 加えて 塩・こしょうで 調味し、弱火で 味をなじませて 仕上げる。

ミックスビーンズ

金時豆



枝豆



手巾豆



大豆



※ 京都市の給食では 4種類の豆を使っています