



ひじきのソテー

材料(中学生1食分)

ミックスビーンズ	22.5g
にんじん	16.5g
ひじき	4.5g
サラダ油	1.5g
さとう	0.6g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
淡口しょうゆ	3.0g

作り方

- ①ひじきは水でもどしたあと、よく洗いざるにあける。
 - ②にんじんはさいの目切りにする。(1cm位)
 - ③にんじんは蒸す。(電子レンジなら3分くらい)
 - ④フライパンに油を入れ、ひじきを炒め、さとう、しょうゆでしつかり味をつける。
 - ⑤さらににんじん、ミックスビーンズを加え、塩、こしょうで調味し、弱火で味をなじませて仕上げる。
- ★ミックスビーンズは水煮の缶詰やパウチを使うと便利ですね。
- ★ミックスビーンズが苦手な方はコーンや三度豆でも美味しくできますよ。



6人分の分量です。



しっかり味をつけます



野菜を入れます



出来上がり量 60g

ポイント…ひじきは野菜を入れる前にさとう、しょうゆでしっかりと味をつけると美味しくなりますよ。