



## 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、しょうゆでしっかり味をつける。
- 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。