



おいしいよ 食べるの大好き!

五位堂保育所

『おいしいよ 食べるの大好き!』では、給食や手づくりおやつの人気メニューのレシピを定期的に掲載します。今回は、4月の予定です

ひじきは栄養豊富な食材です



ひじきごはん

No.11

ひじき	10g
油揚げ(せんぎり)	1枚
にんじん	1/3本
米油(サラダ油でも可)	小さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
だしのもと	少々
米	3合
水	200cc

- ①お米は研いで、少し水を減らして炊いておく。
- ②ひじきは10倍の水で30分浸して戻して、ザルにあげておく。
- ③鍋に油を熱し、油揚げ、にんじん、ひじきの順に加えて炒める。
- ④水と調味料を加えて、水分がなくなるまで煮る。
ひじきがやわらかくなるまで、煮てください。
- ⑤炊きあがったごはん④を混ぜたら、できあがり。

ひじきはカルシウムの他、鉄分など栄養豊富な食材です。また、骨にカルシウムを吸着させるマグネシウムも含まれています。