

●ひじきと大豆の煮物●

材料（4人分）

〔鶏むね肉	100g
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
にんじん	1/2本
芽ひじき	10g
大豆水煮	50g
〔厚削り節	5g
水	50g
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
さやいんげん	15g



志摩市キャラクター
あおサ〜



作り方

1. 鶏むね肉はサイコロ状に切り酒をふっておく。
2. にんじん、さやいんげんを千切りにする。芽ひじきは水でもどしておく。
3. 鍋に水と厚削り節を入れて、少し煮てだしをとる。
4. 鶏むね肉・にんじん・芽ひじき・大豆を炒めたら、だしを入れて煮る。
5. 火が通ったら砂糖、みりん、しょうゆを入れる。
6. 味がととのったらさやいんげんを入れ、ひと煮立ちしたら完成！

栄養教諭のコメント

このメニューは、志摩市の毎月の「しまらぶ給食」のメニューとして提供されました。志摩市の磯で収穫した貴重な天然物のひじきを使用しています。ひじきは歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれ、成長期の子どもにはぜひ食べてもらいたいものです。

地元の食べ物を知り、食べることを大切に、志摩市の食材の素晴らしいことを感じてほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。