

● ひじきの炒め煮 ●

材料（4人分）

ひじき（乾燥）	20 g
人参	60 g
つきこんにゃく	60 g
水煮大豆	60 g
ごぼう	60 g
油揚げ	30 g
さやいんげん	20 g
油	少々
三温糖	13 g
しょうゆ	18 g
みりん	4 g
だし汁	20 cc



めい姫

作り方

1. かつお節で、だしをとる。
2. こんにゃく・さやいんげんを下茹でする。
3. 油をひき、人参・ひじき・ごぼうを炒める。
4. 火が通ったら、調味料を入れ、こんにゃく・油揚げ・水煮大豆を入れて煮含める。
5. 最後に、さやいんげんを入れて、仕上げる。

明和町で収穫されたとうもろこしと明和町の特産品のひじきを使用しました。

伊勢ひじきは、全国のひじきの生産量の7割を占めています。ひじきは、カルシウム・マグネシウム・鉄分・食物繊維といった栄養素が豊富に含まれています。

また、とうもろこしは、毎年、給食の使用日に合わせて、計画的に作っていただいています。甘くてとても美味しく、毎年、児童生徒や先生にも大人気です。小学校では食育の授業の一環として、1年生がとうもろこしむきを体験しています。生産者の方々に感謝することや地産地消を学び、食べる喜びに繋がってくれることを願い、毎年とうもろこしを使用した給食や皮むき体験を続けています。