



親子で作ろう♪人気給食レシピ

ピリ辛ひじき丼



にんにくの香りと豆板醤のピリっとした辛さが食欲をそそります。ピリ辛味なので、食欲が落ち気味の時期にぴったりです。お弁当のおかずにもおすすめです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：498kcal

タンパク質：14.8g

塩分：1.1g

しっかり煮ることで、ひじきに味がよく染み込みます。
豆板醤の量はお好みで調整してください。



作り方



1

ひじきは水で軽く戻しておく。

2

人参、ごぼうはせん切りにする。ごぼうは水につけてアク抜きする。

3

にんにくはみじん切りにする。さやいんげんは3cm長さに切り、さっと下茹でする。

4

鍋にごま油をひき、にんにくを入れ火にかける。香りがたってきたら、豚挽肉と豆板醤を加えて炒める。

5

人参、ごぼう、ひじきを入れ、食材に火が通ったら、水を加えて煮る。（水の量は大量調理の分量なので、適宜調整してください。）

6

⑤が煮えたら◆の調味料を入れ、仕上げに茹でたさやいんげんを加える。

7

温かい御飯の上に具をのせる。

材 料	4人分
温かい御飯	茶碗4杯分
乾燥ひじき	20g
人参	40g
ごぼう	20g
にんにく	3g
さやいんげん	20g
豚挽肉	120g
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/4
◆醤油	大さじ1強
◆砂糖	大さじ1強
水	80cc