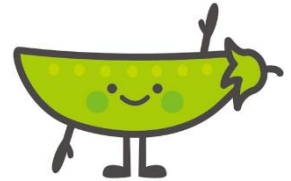


# ひじきごはん



## 材料

- 米・・・1 合
- 鶏もも肉・・・30g
- 芽ひじき・・・1g
- にんじん・・・10g
- さやえんどう・・・2g
- 酒・・・2g
- しょうゆ・・・5g
- さとう・・・5g



## 給食より

炊き込まないので、水加減の心配が炒りません。  
土曜日に多く提供する人気メニューです。  
炒めた段階で少々濃い目の味付にすると  
ごはん混ぜた後ちょうどいい味になります。

## 作り方

### 【下準備】

- ひじきは水で戻しておく
  - 鶏肉は1cm角ていどに小さく切っておく
  - にんじんは粗みじん切りにする
  - 絹さやは4等分くらいの斜め切りにして  
火を通しておく
- ① 熱したフライパンに油を入れ鶏肉を炒める
  - ② ①ににんじん、ひじきと少量の水を加え  
炒め煮にする
  - ③ 絹さやと調味料を入れ煮る
  - ④ 炊いたご飯に③を混ぜ込む  
(汁気が残っていれば、  
具だけを入れるようにしてください)

