



このレシピで使用している県産品

ひじき

料理の栄養価

エネルギー	324 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	4.5 g
脂質(エネルギー比率)	13 %
カルシウム	64 mg
マグネシウム	45 mg
鉄	2.2 mg
亜鉛	1.3 mg
ビタミンA	47 μgRE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	2.4 g
食塩相当量	0.5 g

材料(1人分)

精白米	67.5 g
精麦	7.5 g
ひじき	2 g
油揚げ(短冊切り)	8 g
切干大根(4~5cm 細切り)	1 g
にんじん(3~4cm 細切り)	5 g
さやいんげん(5mm 幅切り)	5 g
うすくちしょうゆ	1.5 g
砂糖	1.5 g
こいくちしょうゆ	1 g
本みりん	0.6 g
サラダ油	1 g

作り方

- 1 ひじきと切干大根は、水につけてもどす。
- 2 油揚げは、油抜きをする。
- 3 さやいんげんは、下茹でする。
- 4 にんじんを炒め、ひじき、油揚げ、切干大根を入れて、調味料を加えて煮る。
- 5 いんげんを加え、具を仕上げる。
- 6 炊き上がったごはんに、具を混ぜる。

ひとくちメモ

長崎県は全国一のひじきの産地です。給食では吉崎産のひじきを使っています。米や切干大根、にんじんなど他の吉崎産の食材も使って、ひじきごはんをつくりました。

給食では…



「ひじきごはん」を使った給食献立例(小学校)

ひじきごはん・牛乳・あじフライ
すみそあえ・ひきとおし