

大豆とひじきのカラフルいため

炒め物



岡崎市では、「フクユタカ」という大豆の生産が盛んです。フクユタカは、豆腐やみそ、煮豆など幅広く利用されています。給食でも岡崎市産の大豆を使った料理を定期的に提供しています。

給食では、大豆が苦手な子でも食べられるように味付けや彩りを工夫して調理しています。「大豆とひじきのカラフルいため」は見た目も鮮やかで、コーンの甘さやにんにくの香りを効かせて食べやすくしています。お弁当のおかずにもぴったりです。

【材料／4人分（おとな）】

乾燥米ひじき・・・小さじ2と1/2
にんじん・・・・・・・・・・25g
小松菜・・・・・・・・・・20g
ベーコン・・・・・・・・・・25g
ホールコーン（缶・パウチ）・・25g
水煮大豆（缶・パウチ）・・・・50g
●和風だしの素・・・・・・・・小さじ1/4
●しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
●みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2
●食塩・・・・・・・・・・少々
オリーブオイル・・・・・・・・小さじ1
おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/8

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・ひじきは30分程度水に浸して戻し、水気を切っておく。
 - ・にんじんは5mm幅の細切りにする。
 - ・小松菜は1cm幅に切る。
 - ・ベーコンは5mm幅の細切りにする。
 - ・ホールコーンと大豆は水気を切っておく。
 - ・●の調味料を合わせておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて火にかける。
- ③ 温まったらベーコン、にんじん、ひじきを加え炒める。
- ④ 火が通ったら小松菜、ホールコーン、大豆、●の調味料を加え炒める。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 52kcal：たんぱく質 3.3g】