

● 肉みそひじきそぼろごはん ●

材料（ 4人分 ）

豚ひき肉	140g
ひまわり油	小さじ1
にんにく	少々
しょうが	少々
干しひじき	大さじ1と1/2
玉ねぎ	120g(中1/2個)
にんじん	20g(中1/8本)
さやいんげん	15g(2本)



A	赤みそ	大さじ1と1/3
	濃口しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	三温糖(砂糖)	大さじ2

ご飯(米) 2合

作り方

1. ひじきを水で戻す。
2. にんにくとしょうがはみじん切りにし、玉ねぎとにんじんは粗みじん切りにする。さやいんげんはすじをとってから小口切りにし、下ゆでしておく。
3. フライパンに油を入れ熱し、しょうがとにんにくを入れて、弱火で焦がさないように香りが出るまで炒める。
4. さやいんげん以外の材料を入れ、よく炒める。
5. ボウルに混ぜ合わせておいた A を4に入れて、汁気がなくなるまで炒める。
6. さやいんげんを入れる。
7. お皿にご飯を盛り、6 をかければできあがり！

栄養教諭のコメント

伊勢市の学校給食では伊勢志摩産のひじきを使用しています。三重県は昔からひじきの産地でよく食べられており、長く、太く、風味がよいのが特徴です。ひじきは歯や骨を強くするカルシウム、貧血の予防をするために必要な鉄分、おなかの調子をととのえる食物繊維がたくさん含まれている栄養豊富な食材です。

ひじきが苦手なお子さんでも豚ひき肉とみそ味で食べやすく、人気があるメニューです。鶏ひき肉でもおいしく作ることができます。今回は芽ひじきを使用していますが、長ひじきを使用する場合は水で戻した後、1cmの長さに切って調理してください。