

チャレンジしてみませんか!
給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター

令和6年2月5日(月) 実施

<ひじきとくるみの佃煮>



材料 5人分

作り方

ひじき(乾)	5g
くるみ	35g
きくらげ(乾)	4g
いりごま	10g
サラダ油	小さじ1弱
さとう	大さじ2弱
濃口醤油	小さじ1弱
薄口醤油	大さじ1/2弱
酢	小さじ1弱

A

- ① くるみはフライパンかオーブンで乾煎りする。
 - ② ひじきときくらげは袋の表示通りに水で戻し、きくらげは細切りにする。
 - ③ フライパンに油を熱し、ひじき、くるみ、きくらげを炒める。
 - ④ 全体に油が回ったら、Aの調味料を加える。
 - ⑤ 調味料がなじんだら、いりごまを加えて全体を混ぜる。
- 給食センターで提供している「かみかみメニュー」のひとつです。
くるみはピーナッツやアーモンドでも代用できます。
作り置きして常備菜にいかがですか。

