ひじきのカレー炒め

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供している「ひじきのカレー炒め」のレシピをご紹介します。

TM　こいのぼりマン

【材　料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
鶏ひき肉	10ｇ	40ｇ
乾燥ひじき	2ｇ	8ｇ
人参（千切り）	15ｇ	60ｇ
油	0.5ｇ	2ｇ
砂糖	1.5ｇ	6ｇ
コンソメ	0.5ｇ	2ｇ
醤油	1.0ｇ	4ｇ
カレー粉	0.06ｇ	0.24ｇ

【栄養価】　（１人当たり）

エネルギー	塩分量
38kcal	0.4ｇ

【作り方】

１．乾燥ひじきを水でもどし、よく水洗いして水をきる。
２．鍋またはフライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
３．鶏ひき肉に火が通ったら、ひじきと人参を加えよく炒める。
４．砂糖、コンソメ、醤油、カレー粉を加えて味付けをしてさらに炒めて、出来上がり。

ＰＯＩＮＴ　１

ひじきは、ドライパックのものや水戻しをしてあるものを使うと簡単です。
水戻しをしてあるものは、一度湯通しすることで、海藻の香りを抑えられます。

ＰＯＩＮＴ　２

鶏ひき肉の代わりに、豚ひき肉やベーコン、ツナを使ってもおいしくできます。
また、コーンを加えたり、絹さやの千切りを散らしたりすると彩りよく仕上がります。
給食では、低学年でも食べられるようにカレー粉は控えめです。お好みで加減してください。

令和７年７月　作成：加須学校給食センター