

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

ポテトとひじきの炒め煮

【材料(4 人分)】

- ・じゃがいも……………1 個
- ・鶏ひき肉……………60g
- ・にんじん……………1/3 本
- ・むき枝豆……………20g
- ・戻しひじき……………15g
(乾燥ひじきの場合は 2g)
- ・高野豆腐……………8g
- ・炒め油……………適量
- ・砂糖……………大さじ 1/2
- ・しょうゆ……………大さじ 1
- ・水……………適量(⑤の時、材料がひたる程度)



【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻し、1cm 角程度に切ります。にんじんは千切りにします。
- ②じゃがいもは 2cm 角に切り、下茹でします。(電子レンジで加熱しても OK)
- ③油を熱し、鶏ひき肉を炒めます。
- ④戻しひじきとにんじんを加え、さらに炒めます。
- ⑤材料がひたるくらい水を加えて煮ます。
- ⑥にんじんに火が通ったら、砂糖、しょうゆ、高野豆腐を加え、10 分ほど煮ます。
- ⑦下茹でしたじゃがいもとむき枝豆を加え、さっと煮たら出来上がりです！

○ワンポイントアレンジ

- ・乾燥ひじきを使う場合は、最初に水で戻しておいてください。
- ・煮る際は水を少し加えて調整してください。
- ・お弁当のおかずやオムレツの具材にしてもよく合います！