



給食メニューを紹介  
します。今月は、キ  
ムチを使った「ひじき  
炒め」です。

紹介してほしいメ  
ニューがありましたら、給食センターまで  
ご連絡下さい。

## ひじき炒め

材 料 4 人 分

豚肉（小間切）・・・50g  
にんじん・・・・・・20g  
ピーマン・・・・・・1個  
ひじき（乾）・・・・・・8g  
白菜キムチ・・・・・・20g  
春雨（5cm）・・・・10g  
油・・・・・・適量  
★酒・・・・・・小さじ1  
★しょうゆ・・・・・・小さじ2  
★みりん・・・・・・小さじ1  
★塩、こしょう・・・適量

### 作り方

- ① ひじきは、たっぷりの水でもどし、春雨は、熱湯でゆでて、食べやすい長さに切る。
- ② にんじん、ピーマンは千切り、キムチは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ④ にんじん、ひじき、ピーマン、キムチの順に炒める。
- ⑤ 春雨を入れて、ほぐしながら炒める。
- ⑥ ★を加えて味を付け、水気がなくなったら出来上がり。