



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。