



## 昆布のそぼろ煮



【材 料】：4人分

・鶏ひき肉  
・にんじん  
・刻み昆布  
・冷凍大豆  
・冷凍むき豆

60 g  
100 g  
10 g  
40 g  
20 g

《調味料》

・サラダ油  
☆料理酒  
☆砂糖  
☆しょうゆ

小さじ1  
小さじ1  
小さじ1  
大さじ1

## 《下ごしらえ》

- ① にんじんは皮をむいてみじん切りする。  
(スライサーで千切りにしてから粗みじんに切ると簡単にみじん切りできる)
- ② 冷凍大豆や冷凍むき豆は、流水で洗うか、ゆでてから水で冷やしておく。
- ③ 冷凍大豆はひき肉のかさましに入れるので、粗みじんにしておく。
- ④ 刻み昆布は戻して1 cm幅に刻んでおく。

## 《作り方》

- ① 熱したフライパンにサラダ油を入れ、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ② ①に、粗みじんにしたにんじんと大豆を入れて、にんじんに火を通す。
- ③ にんじんがしんなりしてきたら刻み昆布を入れ、☆の調味料を入れる。
- ④ 味がなじんだら、枝豆を入れて、さっと炒め合わせて完成！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
75	6.3	2.8	0.6

※1人当たり

## 調理のポイント

給食では、成長期の体作りに欠かせないたんぱく質を摂るため、鶏ひき肉と大豆を合わせて炒めていますが、鶏ひき肉だけ、豚ひき肉だけでも美味しくできます。その時の肉の量は100 g準備しましょう。

倍の量で作ると作りやすく、しっかり加熱すれば常備菜にもなります。給食で子供たちが食べるときは、ごはんのにのせることが多いようです。