

かんぴょうとひじきの油いため

《材料》（1人分正味量 単位 g）

	かんぴょう	3
	干しひじき	1.5
	豚こま肉	15
	にんじん	20
	たまねぎ	20
	油揚げ	20
	こんにゃく	25
	サラダ油	0.5
A	三温糖	3.5
	しょうゆ	4
	みりん	2.3
	塩	0.05
	おろし生姜	0.2
	酒	1.2
	水	10

《作り方》

- ① かんぴょうは水洗いして塩でもみ、1～2cmに切ってゆでておく。
- ② ひじきは水で戻す。こんにゃく、油揚げは短冊に切り、湯通しする。
- ③ にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉とおろし生姜を入れてよく炒め、酒を加えてからにんじん、たまねぎ、ひじき、こんにゃくを加え、Aで調味する。
- ⑤ ④に、かんぴょうと油揚げを加えて、汁がなくなるまで煮て、味を含ませる。

※ 一口メモ

栃木県特産のかんぴょうを利用し、食物繊維や鉄が多くとれる料理です。子どもたちに、ぜひ食べさせたい料理の一つです。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
128	5.6	6.1	83	1.9	156	014	0.09	3	0.8