



# 給食だより 10月号

さいたま市立桜木中学校 給食室

朝晩の冷え込みで一日の気温の差が大きくなり、秋も深まってきました。

今月は給食の定番メニューの「ひじき料理」のレシピを紹介します。時間がある休日に「ひじきの含め煮」を作り、普段の料理にちょっと加えてみませんか。見た目も栄養価もアップします。特に時間の無い朝食のサラダにはおすすめです。

## ひじきの含め煮を使ったレシピ



←ひじき

**「ひじきの含め煮」** ●ひじきはカルシウム、鉄分、ビタミンB群、食物繊維が豊富です。  
お料理に少し足して栄養価アップ！

材料（出来上がり200g）

乾燥芽ひじき	12g
（戻った状態で100g）	
鶏胸肉（小さめ小間）	40g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しょうゆ	大さじ2と1/2杯
三温糖	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
水	120cc～
※煮込み時間により調整する	
油	少々

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻して洗い、さっと煮て、くさみを取っておく。
- ② にんじん、ごぼうは千切にする。
- ③ 油を熱しごぼうを炒り、香りがでてきたら鶏肉を加える。
- ④ もどしたひじき、にんじん、調味料を加える。
- ⑤ 肉に火が通ったら弱火にし、煮込む。
- ⑥ 最後にみりんを加え、味を調える。

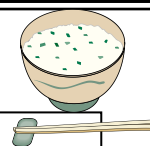
## 「ひじきご飯」 ●茶飯+ひじきの含め煮

材料（4人分）

（茶飯）	
米	カップ2杯
酒	少々
しょうゆ	小さじ2杯
水	
（具）	
ひじきの含め煮	120g

作り方

- ① 炊飯器に米と調味料を入れ茶飯を炊く。
  - ② 茶飯とひじきの具を合わせ蒸らす。
- ※炊飯器の機種により説明書を参照してください。



## 「ひじきのマリネ」 ●和風サラダ+練り黒ゴマドレッシング+ひじきの含め煮

材料（4人分）

（和風サラダ）	
きゅうり	80g
大根	100g
にんじん	40g
赤ピーマン	適量
練り黒ごま	小さじ1杯
りんご酢	大さじ1杯
サラダ油	小さじ1杯
塩・こしょう	少々
パプリカ	少々
ひじきの含め煮	80g

作り方

- ① 野菜は千切りに切る。
- ② 大根、にんじんはさっと茹で、冷ます。
- ③ 調味料をあわせ、ごまドレッシングを作る。
- ④ 野菜にひじきの含め煮をトッピングし、ドレッシングをかける。  
※練りごまがひじきのくさみを取り、美味しさを引き出します。練りごまは市販の物が便利です。

給食人気メニュー  
朝食にどうぞ！