

# 元気モリモリ

乾物製品は、水分を抜くことで旨みや栄養価が凝縮され、常温で1~2年程度の長期保存が可能になる優れた食品です。食材が軽量化されるため収納しやすく、災害時の備蓄食料としても最適です。乾物は、水や湯などに浸してもどしてから使います。

## ふだんの食事に乾物を取り入れましょう。

### ~乾物を使った給食の人気メニューを紹介します~

#### 牛ひじきそば~ひじき~

〈材料〉 【10人分】

牛ひき肉 100g  
 料理酒 小さじ1  
 しょうが(みじん切り) 1かけ  
 乾燥ひじき 10g  
 サラダ油 小さじ1  
 砂糖 大さじ1  
 みりん 小さじ1  
 うすくちしょうゆ 大さじ1  
 いりごま 適量



- 〈作り方〉
- ① 牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりの水でもどす。
  - ② 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りが出てきたら牛ひき肉を炒め、更にひじきを加えていためる。
  - ③ いたまれば、砂糖・みりん・うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加える。

#### わかめスープ~わかめ~

〈材料〉 【5人分】

とうふ 100g たまねぎ 150g  
 えのきたけ 50g 乾燥わかめ 5g  
 塩 小さじ1/2  
 こしょう 少々  
 うすくちしょうゆ 小さじ2  
 中華スープの素 小さじ2  
 水 1000cc



- 〈作り方〉
- ① わかめは水でもどす。
  - ② 鍋に湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。
  - ③ 煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩・こしょう・うすくちしょうゆ・中華スープの素で味つけし、最後にわかめを加えて煮る。

#### ビビンバ~切干しだいこん~

〈材料〉 【5人分】

牛ひき肉 100g きゅうり(細切り) 100g  
 豚ひき肉 100g にんじん(細切り) 50g  
 にんにく(みじん切り) 1かけ 切干しだいこん(荒切り) 50g  
 ごま油 小さじ2 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1  
 砂糖 大さじ1 こいくちしょうゆ 大さじ1  
 料理酒 小さじ2 ごま油 小さじ2  
 こいくちしょうゆ 大さじ2 いりごま 適量  
 コチジャン 小さじ1



- 〈作り方〉
- ① 切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。
  - ② ごま油を熱し、にんにくを香りよく炒めた後、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、砂糖・料理酒・こいくちしょうゆ・コチジャンで味付けする。
  - ③ きゅうり、にんじん、切干しだいこんは各々塩ゆでする。
  - ④ 砂糖・塩・こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて③にかける。
  - ⑤ ごはんを盛りつけた上に、②の肉、④のナムルをのせる。

#### 野菜のゆずひじきドレッシング~ひじき~

〈材料〉 【5人分】

キャベツ(たんざく) 100g  
 きゅうり(輪切り) 50g  
 乾燥ひじき 10g  
 砂糖 小さじ1  
 酢 小さじ1  
 こいくちしょうゆ 小さじ2  
 サラダ油 小さじ1  
 ゆず果汁 少々



- 〈作り方〉
- ① キャベツ、きゅうりはゆでる。ひじきはたっぷりの水でもどす。
  - ② ひじきをからいりし、砂糖・酢・こいくちしょうゆ・ゆず果汁で味つけして煮、火を止め、サラダ油を加える。
  - ③ ①のキャベツ、きゅうりにかけあえる。

#### のりのつくだ煮~のり~

〈材料〉 【10人分】

かつおぶし 10g しいたけ(荒みじん) 10g  
 きざみのり 20g 砂糖 小さじ2  
 料理酒 小さじ1 みりん 大さじ2  
 こいくちしょうゆ 大さじ2  
 だし 100cc



- 〈作り方〉
- ① しいたけはもどし、荒みじんに切る。
  - ② 砂糖・料理酒・みりん・こいくちしょうゆ・だしを合わせて煮、しいたけを加えて煮る。
  - ③ 煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。



ひじきやわかめは、鉄やミネラルがいっぱいです!

給食では、豆、干ししいたけ、高野豆腐、湯葉、干しずいき、切りこんぶなど使用します。