



ひじきや凍り豆腐(高野豆腐)などの乾物は煮物にすると敬遠されがちです。このそぼろごはんは、凍り豆腐(高野豆腐)はもどさないで、そのまま使います。そうすると肉そぼろの甘いおいしい煮汁を吸って食べやすくなります。凍り豆腐(高野豆腐)・ひじきで不足しがちな栄養素の鉄分がたくさん取れますので、成長期にはおすすめです。

(材料 4人分)

- ・米 340g(給食ではこのうち4%麦を使用)
- ・鶏ももひき肉 72g
- ・おろししょうが 少々
- ・高野豆腐 細切りタイプ(ちらし寿司用)19g
- ・芽ひじき 2.5g もどしておく
- ・にんじん 1/5本
- ・干しいたけ 2.5g もどしておく
- ・砂糖 14g
- ・しょうゆ 19g
- ・酒 14g
- ・サラダ油 少々

(つくりかた)

- ① 米・もち米は洗って水につけてからザルにあげておきます。
- ② にんじんはせん切りにします。戻した干しいたけもせん切りにします。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがと鶏ひき肉を炒め、ポロポロにしてにんじん・干しいたけを炒め、ひじきとひたひたの水と砂糖・しょうゆ・酒を入れて煮ます。にんじんが柔らかくなったら最後に高野豆腐を入れて煮ます。高野豆腐に煮汁がしみ込んで火が通ったら火を止めます。
- ④ ③を煮汁と具に分けます。
- ⑤ 炊飯器に米を入れて、煮汁を入れてから分量の線まで水を入れ炊飯をします。
- ⑥ 炊飯が終わったら、③の具をのせ混ぜ合わせて出来上がりです。

※いろどりにさやいんげん・絹さやをゆでてななめ切りにしたものをご飯の上のにのせてもきれいです。

※白米の量はご自宅で調整してください。そぼろの具はたくさん作って残りは汁を煮詰めて、

冷めてから冷蔵庫で保管すると、翌日白いご飯にかけてもおいしいです。

