

# 給食レシピ

## 大豆の磯煮

分量 おとな2人  
子ども2人

作りやすい分量で  
表示してあります。

干しひじき（芽ひじき）	8g
大豆水煮	50g
人参	50g（小1/2本）
油揚げ	25g

油（炒め用）	小さじ2弱	
A	しょうゆ	小さじ1強
	塩	少々
	砂糖	小さじ1弱
	みりん	小さじ1弱
	だし汁	90cc

### 《作り方》

- ① 干しひじきは、ぬるま湯で戻し、ざるにあげて水気を切る。
- ② 大豆水煮は、ざるにあげて水気を切る。
- ③ 人参は、3cm長さの千切りにする。
- ④ 油揚げは、油抜きをし、短冊切りにする。
- ⑤ 鍋に油を入れて熱し、人参・ひじきの順に炒める。
- ⑥ 大豆と油揚げを加え、Aの調味料を加えて煮る。

～ポイント～

干しひじきには長さによって、種類が違います。芽ひじきを選ぶと切らないで使えるので手間がはぶけます。

### みかんでかぜ知らず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、咳を鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながら食べられることから「テレビオレンジ」ともよばれています。

