

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～

ひじきとツナのまぜごはん



【材料】 4人分

米……………3合

ツナ(油漬フレーク)……90g
ごぼう……………30g(1/8本くらい)
にんじん……………60g(1/3本くらい)
芽ひじき(乾燥)………6g
サラダ油……………小さじ1と1/2(6g)
砂糖……………大さじ1(12g)
しょうゆ……………大さじ1(18g)
塩……………少々(0.6g)



1人分
約**492**
kcal

このレシピの調理動画をYouTubeで見られます



④ 出来上がった具を炊きあがったごはんに入れます



野菜で健康生活

大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。



毎月19日は
食育の日！

【作り方】

- 1 米は洗って、炊く。
- 2 にんじんはせん切り、ごぼうは縦半分にしてうす切りにする。
- 3 ひじきは、サッと水で洗ってもどしておく。
- 4 サラダ油でにんじん・ごぼう・ひじきを炒め、ツナと調味料を加えて煮る。
- 5 ④でできた具を①の炊いたご飯によく混ぜて出来上がり。
※サバ缶や鮭缶でもつくれます。サバ缶の時はおろし生姜を足してください。

低カロリーでカルシウムなどミネラルたっぷり！ ひじきの戻し方のポイント

- ① ボールにたっぷりの水を入れ、ここにひじき入れて20分くらい戻す。
- ② ボールの底に砂や小さなゴミが沈むので上の方からすくうように、ザルにあげるようにする。
- ③ ザルにあげたら水洗いをして、水を切ってから使う。

ごぼうの下準備のポイント

ごぼうは、一年中出回っていますが、秋に種をまき春にとれる春どりと春にまき秋にとれる、秋どりのものがあります。中でも春どりのごぼうは関西では葉ごぼう、関東では新ごぼう(夏ごぼう)と言われています
下ごしらえは、まず、ごぼうの表面をやわらかいブラシやふきんなどで、こすって洗い、包丁の背でこそげるか、または、アルミホイルを使って皮をむきます。(アルミホイルは、手でにぎって丸めてから広げたものを、ごぼうに巻きながらこすると皮が取れます。) 切ったごぼうは水につけてアク抜きしてから使います。