



わかめ五目御飯

材料(4人分)

- ・ごはん…茶碗4杯分
- ・鶏肉…100g
- ・油揚げ…1枚
- ・生わかめ…10g
- ・大豆水煮…75g
- ・にんじん…1/4本
- ・むき枝豆…20g
- ・サラダ油…小さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・酒…大さじ1

作り方

- ①鶏肉はこま切れ、油揚げは短冊切り、わかめは食べやすい大きさ、にんじんはいちょう切りにする。
- ②鍋に油を熱し具材を炒める。
- ③調味して具を仕上げ、炊きあがった白いご飯に混ぜ合わせる。



ビタミン・ミネラルが豊富な豆や海藻が食べやすい混ぜご飯です。鶏肉や油揚げが入ることで、旨味がでておいしくなります。わかめは乾燥を水戻ししても作れます。その場合は 1/10 量です。



給食で人気の「ガーリックサラダ」に、ひたちなか市特産の「さつまいも」を加えました。にんにくとしょうがの風味が効いて食欲が増します。さつまいもは冷やしてサラダに加えてもおいしく召し上がっていただけます。具材はシリコンスチーマーや、せいろなどで蒸しても手軽に加熱することができます。

さつまいものガーリックサラダ

材料(4人分)

- ・さつまいも…小1本
- ・キャベツ…葉2枚
- ・にんじん…1/6本
- ・小松菜…2株
- ・おろしにんにく…小さじ1/2
- ・おろししょうが…小さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・サラダ油…大さじ1
- ・みりん…小さじ1

作り方

- ①さつまいもは角切り、キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②鍋に湯をはり、野菜を茹でて、水で冷まし、ざるにあけて、よく水気をきっておく。
- ③にんにく、しょうが、調味料を耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで加熱しドレッシングを作り、冷ましておく。
- ④具材とドレッシングをよく和える。

