



平成 28 年度親子でつくる  
学校給食メニューコンクール  
から優秀賞を受賞した南伊豆  
町立南伊豆東小学校高橋瑛音  
さん親子の「栄養満点☆ひじき  
そばろ」を紹介します。ご  
家庭で作ってみてください。

その他、紹介して欲しい料理  
がありましたら、給食センター  
までご連絡ください！

## 栄養満点☆ひじきそばろ

材 料 4 人 分

ひじき…4g  
鶏ひき肉…120g  
いんげん…20g  
長ねぎ…20g  
赤パプリカ…20g  
干しいたけ…2枚  
しょうが、ごま油…少々  
砂糖、しょうゆ…各大さじ1  
酒、みりん…各大さじ1  
水適量、水溶き片栗粉適量  
卵…4個  
砂糖…12g  
にんじん…40g

### 作り方

1. 卵に砂糖、すりおろしたにんじんを入れ、よく混ぜる。
2. フライパンに油を少々入れ、いり卵を作る。
3. ひじき・干しいたけを戻す。
4. 野菜を切る。長ねぎ・いんげんは斜めに細く切る。パプリカ・干しいたけは千切りにする。いんげんは茹でておく。
5. ごま油でしょうがを炒め、鶏ひき肉、長ねぎ、干しいたけ、ひじきの順に炒める。水をひたひたに入れて、あくをとる。調味料を入れて煮る。
6. 茹でたいんげん、パプリカを入れる。
7. 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

**☆メニュー紹介** 南伊豆特産のひじきは栄養満点です。ひじきに含まれる鉄分を効率よく吸収するために、ビタミンCを多くふくむ鶏肉、卵を使ってアレンジしました。