


ひじきの炒り煮			(幼児 1 人分の分量) * 大人は 2 倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
ひじき (乾)	1.5 g		<p>ひじきは水につけてもどす。油揚げは食べやすい長さの短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きする。人参は短冊切りにする。しらたきは食べやすい長さに切り、茹でてあくを抜く。</p> <p>鍋に油を熱し、 を炒める。</p> <p>軽く火が通ったらだし汁と調味料を加え、煮汁がなくなるまで炒める。</p> <p>食材からでる水分によって、だし汁の量は増減する。</p> <p>茹でて解凍したグリーンピースを加え、炒め合わせる。</p>
油揚げ	5 g		
人参	10 g		
しらたき	5 g		
サラダ油	1 g		
だし汁	5 cc		
サラダ油	1 g		
だし汁	4 g		
砂糖	1.8 g		
しょうゆ	1.7 g		
酒	1 g		
グリーンピース (凍)	1 g		
			
			エネルギー 45kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.8g カルシウム 38mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.3g