

ひじきの炒り煮			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
ひじき（乾）	小さじ3		①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。 ②鍋に油を熱し、①を炒める。 ③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。 ※食材からでる水分によって、だし汁の量は増減する。 ④茹でて解凍したグリーンピースを加え、炒め合わせる。
油揚げ	1枚		
人参	1/3本（約50g）		
しらたき	25g		
サラダ油	小さじ1		
だし汁	大さじ2		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1と1/2		
酒	小さじ1		
グリーンピース	適量		
			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

