

# 給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとさんひんを使ったレシピレシピを紹介しょうかいしていきます。

ぜひ、お家うちの人ひとと一緒に料理いっしょを作りようってみませんか。

## 大豆とひじきのいそ煮



大豆は熊本市産品を使いました。熊本市秋津地区を中心に作られています。大豆は、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富です。みなさんの成長に欠かせない食品のひとつです！



### <材料> 4人分

水煮大豆	1缶(100g)	調味料	砂糖	大さじ1.5
乾燥ひじき	10g		こいくちしょうゆ	大さじ2
ちくわ	1本		みりん	大さじ1
油揚げ	1/2枚		炒め油	小さじ1
にんじん	1/4本		水と戻し汁	200cc
いんげん	3本			
干しいたけ	1枚			

### <作り方>

- ① 乾燥ひじき、干しいたけは、水につけて戻しておく。
- ② 油揚げは、お湯をかけて油抜きをして、小さめの角切りまたは千切りにする。
- ③ にんじん、干しいたけは千切り、ちくわは縦1/4にして角切りにする。
- ④ いんげんは、ななめに切って、さっとゆがく。
- ⑤ なべににんじん、ひじきを入れて炒める。
- ⑥ 大豆、しいたけ、油揚げ、ちくわを加え、しいたけの戻し汁と調味料で煮ふくめる。
- ⑦ 最後に味をととのえ、ゆでたいんげんを入れる。