



ひじきチャーハン



ひじきごはんはちょっと苦手でも、チャーハンにするとよく食べてくれます。ひじきを使うことで食物繊維をとれるチャーハンです。



材料(4人分)

米	2合(300g)
押麦	20g
サラダ油	小さじ1
鶏ひき肉	40g
ひじき(乾燥)	4g
にんじん	35g
サラダ油	大さじ1
★こいくちしょうゆ	大さじ1
★砂糖	小さじ2/3
★塩	小さじ1/3
★こしょう	少々
ねぎ	35g
こねぎ	15g
ホールコーン(冷凍)	40g
グリーンピース(冷凍)	15g

作り方

- ①米と押麦を一緒に洗い、水に浸しておく。
- ②①に、炊飯器の目盛りまで水を足し、サラダ油を入れて炊く。
- ③ひじきは水でよく洗い、戻しておく。
にんじんは千切り、ねぎとこねぎは小口切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉、ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ひじきを入れさらに炒め、ホールコーン、グリーンピース、こねぎを加え炒めたら、★の調味料で味を調える。
- ⑥②が炊き上がったなら⑤を加え、さっと混ぜ合わせたら出来上がり。

令和8(2026)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課