



おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

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(1人分)

こめ	60 g
チキンガラスープ	7 g
とりひき肉	10 g
乾燥ひじき	0.7 g
にんじん	10 g
サラダ油	適量
しょうゆ	3.5 g
三温糖	0.5 g
塩	0.4 g
ねぎ	13 g
こねぎ	5 g
たまご	20 g
サラダ油	適量
こしょう	0.01 g

作り方

- ①こめはチキンガラスープを入れて炊く。
- ②乾燥ひじきは水で戻す。
にんじんはせん切り。
ねぎはみじん切り。
こねぎは小口切り。
- ③とりひき肉を油で炒め、ひじき、にんじん
を入れ、三温糖、塩、しょうゆで煮る。
別皿にとっておく。
- ④フライパンに油を熱しねぎ、溶きたまご、ご
はんを炒める。③を加えさらに炒めこねぎを
加えてこしょうで味を調えてできあがり。

