




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

## 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、にんじんを入れて、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べてできあがり。

