献立名　ひじきとじゃこのきんぴら　コード [redacted]

| 食品名 | 使用量（g） | 可食量（g） |
|---|---|---|
| 芽ひじき（乾） | 4 | 4 |
| しらす干し | 3 | 3 |
| にんじん | 5 | 4.9 |
| ピーマン | 5 | 4.3 |
| 植物油 | 1 | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2 | 2 |
| 本みりん | 2 | 2 |
| ごま（いり） | 1 | 1 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## 下処理及び作り方

＜下処理＞

芽ひじき（乾）　水にしっかり戻して洗う

しらす干し　ゴミを取り、熱湯に通す

にんじん、ピーマン　線切り

＜作り方＞

(1)　植物油で、にんじんをよく炒め、芽ひじきを加え、さらに炒める。

(2)　(1)にしらす干しとこいくちしょうゆ、本みりんを加え、汁気がなくなるまで炒める。

(3)　ピーマンを入れて火を通し、最後にいりごまを混ぜる。

※　甲殻アレルギー対応時には、しらす干しへのエビ・カニ等の混入に注意

※　2004（平成16）年度　新献立

令和2年度改正