

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名

ひじき豆ごはん

### 2 材料

(1 人分)

- ・ 白ごはん 160 g
- ・ ひじきの煮物 50 g



### 3 作り方

- ① 白ごはんにはひじきの煮物を混ぜていただきます。  
(煮汁が入ってもおいしいです！)

### 4 おすすめのポイント

前日に作ったひじきの煮物を活用します。

給食のひじきの煮物は、ひじき以外に、大豆、枝豆、鶏肉、油揚げ、にんじん、とうもろこし等を材料に使い、旨味や色合いのバランスを工夫しています。

甘からい味付けが子ども達にも好評です。

(宇部市 小学校)