

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

ひよこ豆のバター炒め

2 材料

(1 人分)

・ ひよこ豆	15 g
・ しらす干し	2 g
・ はなっこりー	20 g
・ バター	0.5 g
・ しょうゆ	1 g



3 作り方

- ①はなっこりーは、1, 5 cmくらいに切り、さっと茹でる。
- ②フライパンにバターを入れ、ひよこ豆・しらす干しを炒める。
- ③しょうゆを入れて調味する。
- ④最後にはなっこりーを入れ、仕上げる。

4 おすすめのポイント

ひよこ豆は、ゆでてあるもの（ドライパック）を使用することで手早く豆類を摂取することができます。

しらす干しを入れることで、カルシウムも摂取でき、バターしょうゆの味付けで食欲をそそります。

(宇部市 小学校)