

## ➔ ひじき入り豚そぼろ



### 材料(4人分)

卵	2個(Mサイズ)
米ひじき	6g
冷凍むぎ枝豆	20g
たまねぎ	60g(中1/4個くらい)
にんじん	40g(中1/4本くらい)
しょうが	2g
炒め油	2g
豚ひき肉	60g
酒	4g(小さじ1弱)
中双	8g(小さじ1強)
みりん	2g(小さじ1/3くらい)
しょうゆ	12g(小さじ2)

## ➔ 作り方

1. フライパンに少量の油(分量外)をひき、割りほぐした卵でいり卵を作る。
2. 米ひじきは水でもどす。冷凍むぎ枝豆は茹でておく。
3. たまねぎとにんじんは粗めのみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
4. フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
5. 肉の色が変わったら、しょうが・酒・中双・みりんを入れて炒める。
6. (5)に、もどしたひじきとにんじん・たまねぎを入れて、さらに炒める。
7. しんなりしたら、しょうゆ・茹でた枝豆と(1)のいり卵を加え炒める。

### \* コツ・ポイント \*

- \* 中双がなければ、上白糖(大さじ1弱)でも代用できます。
- \* 給食では大量調理なので、水分が蒸発しにくく汁気が残ります。  
給食通りの仕上がりには、(7)で水100mlくらいを足します。