



ひじきと枝豆の煮物



グルメな減塩! かるしお大作戦



グルメな減塩! かるしお大作戦 小学校給食レシピ

国立循環器病研究センターの
「かるしお®レシピ」のノウハウを
活用し、調理方法を工夫しています。

鶏肉をだし汁と調味料で煮ることで味が
染み込み、調味料が少なくてもおいしく
仕上げることができます。

材料・分量（4人分）

乾燥ひじき	12g
鶏もも肉	40g
赤こんにゃく（または板こんにゃく）	30g
むき枝豆（または水煮大豆）	30g
だし	100～120g
★ 油	2g
砂糖	7g
濃口しょうゆ	8g
料理酒	4g

ひじきは、ドライパックや缶詰など、水で戻さずにそのまま使える商品を使う場合は、約100g使用。

作り方

- ① だしをとる。ひじきは水で15～20分戻す。
（ひじきは戻すと8～10倍になります）
- ② 鶏もも肉は小さめに切る。赤こんにゃくは3mm幅の短冊切りにし、下茹でしてあくを抜く。
- ③ だし汁と★を鍋に入れて煮立たせ、鶏もも肉を入れて味を染み込ませる。
（沸騰して水分がなくなならないように火加減に注意する）
- ④ ひじきと赤こんにゃく、枝豆を加えて汁気がなくなる程度まで煮る。