

料理レシピ

●材料(1人分)●

ごはん……………茶碗中盛り1杯(150g)
乾燥芽ひじき……………大さじ1(4g)
ツナ缶……………15g
サラダ油……………小さじ1/4(1g)
すき焼きのタレ……………小さじ2(10g)
卵……………1個(50g)
砂糖……………小さじ1(3g)
レタス……………1枚(10g)

●作り方●

- ①フライパンに油をしき、水で戻したひじきを中火で2分炒める。
- ②①に油を切ったツナとすき焼きのタレを入れ、さらに3分ほど炒める。
- ③耐熱容器(小さめのマグカップ)に卵を入れ、よく解きほぐし、電子レンジ600wで1分加熱する。加熱後、菜箸でかき混ぜ、ほぐす。
- ④レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤丼茶碗に、ごはんを盛り、その上に②、③、④を盛り付けたらできあがり♪

食育メモ

乾物の戻し方

- 乾燥ひじき…細かい目のザルを使って、砂やほこりを落としながら、よく洗い、たっぷりの水に約20分つけた後、ザルに上げて水分を切ります。(戻し率:4倍)
- 干しいたけ…水で軽く洗い、たっぷりの水につけて、ゆっくりとやわらかくなるまで戻します。浮き上がらないように皿などで落しぶたをします。(戻し率:5倍)
- 切り干し大根…たっぷりの水でもみ洗いし、絞ります。絞った切り干し大根はボウルに移し、たっぷりの水で約30分ほどつけて戻します。(戻し率:4.5倍)

☆干しいたけの戻し汁は、煮物などの料理のだしとして活用しましょう☆

