



五目ひじき

： 作り方 ：

[こども一人分]

• 水煮大豆	15g
• ひじき	1g
• 人参	4g
• つきこんにゃく	12g
• 鶏もも肉	6g
• いんげん	2g
• サラダ油	0.5g
• ゴマ油	0.5g
• 砂糖	1.3g
• 醤油	2.5g

1. ひじきは戻し、こんにゃくは食べやすい大きさに切ってさつと茹で、人参は千切り、いんげんは斜め切りにしてさつと茹で、鶏肉は一口大に切っておく
2. サラダ油とゴマ油を熱し、1の鶏肉、こんにゃく、人参を炒める
3. 水煮大豆、ひじきを加え、砂糖、醤油で調味して煮る
4. 3にいんげんを加えてひと煮立ちさせる

作りやすい分量に変更して下さいね！