

ひじきの煮物



調理モード コンビ/50/150℃/30分



食育ヒント

ひじきの鉄分量が大幅に見直されたのは2015年改訂の食品成分表からで100gあたり55mgから6.2mgになりました。昔ながらの鉄釜で煮熟したひじきを使用すれば鉄分は大きくアップします。他にもカルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養がたくさん含まれますので積極的に摂取しましょう。



栄養価[1人分]

エネルギー

84kcal

タンパク質

6.4g

脂質

2.3g

炭水化物

12.0g

食塩相当量

1.3g

備品: 1/1 65mmホテルパン
1/1 ホテルパン 蓋
クッキングペーパー



材料

材料	1人分	30人分
ひじき	5g	150g
人参(太めの干切り)	15g	450g
竹輪(輪切り)	15g	450g
水煮大豆	20g	600g
みりん	2g	60g
A 砂糖	2g	60g
醤油	5g	150g
だし汁	45g	1350g

つくり方

準備 ひじきを水でもどしておく

Aの調味料を煮合わせておく

- ①ホテルパンに全ての具材を入れ、Aを加えてクッキングペーパーで落とし蓋をし、ホテルパンの蓋をする。
- ②予熱したスチコンで加熱する。
【コンビ/50/150℃/30分】

ワンポイント

- ・クッキングペーパーを落とし蓋として使用することで、全体に味が染みやすくなります。

※30人分=1/1ホテルパン1枚分