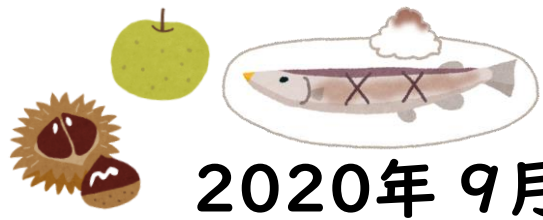




食育だより



2020年9月

9月15日は「ひじきの日」

ひじきは食物繊維をはじめカルシウムやミネラルが豊富な食べ物であることから、ひじきを食べて健康で長生きして欲しいという願いを込めて旧敬老の日に制定されました。

(HP 9月15日はひじきの日参照)

ひじきに含まれている『食物繊維』ってなあに？



? 食物繊維とは、体の中で消化することのできない食べ物の成分です。

胃や腸で消化されないまま大腸に到達する為、大腸を刺激して排便をスムーズにする効果が期待できます。

食物繊維は日本人が不足しがちな栄養素です。毎日の食事に意識して取り入れましょう！



(HP 食物繊維e-ヘルスネット参照)

ひじきを使った人気メニュー♪～ひじきご飯～

【材料（4人分）】

精白米	2合
めんつゆ	大さじ1
干しひじき	4g
にんじん	30g
油揚げ	10g
水	100cc
鶏ひき肉	100g
和風だし(顆粒)	小さじ1/2
砂糖	小さじ4
料理酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1と1/2
濃口醤油	小さじ4

【作り方】

- ① ご飯を炊く
規定量の水より少し少な目の水とめんつゆを入れて炊く。
- ② ひじきを煮る
①ひじきをたっぷりの水に約15分浸して戻す。
②にんじん、油揚げを小さく食べやすい大きさに切る。
③鍋に水100ccを入れ火にかけ、沸騰したら鶏ひき肉を入れてほぐし①と②を加え弱火で5分煮る。
④和風だし、砂糖、料理酒、みりんを加えよく混ぜ、5分煮る。
⑤最後に醤油を入れ、5分煮る。この時煮汁が少なめになるよう火加減を調整する。
⑥ご飯と⑤を煮汁と共に混ぜ合わせる。煮汁は少しずつ加える。均等に混ざったら完成。

