

ぱりぱりひじき



●ひじきについて

2015年に改訂された食品成分表によると、ひじきの鉄分含有量は従来の1/9程度であることがわかりました。ひじきの製造には鉄釜を使用していましたが、近年はステンレス製釜を使用する機会が多く、このため鉄分含有量が著しく減少してしまったのです。

とはいえ、鉄分以外にもカルシウムや食物繊維は多く含まれており、積極的に摂取したい食材のひとつといえます。

材料（4人分）		切り方	作り方
★酒	小さじ1/2		【下準備】 ・ ひじきと干しいたけは水で戻す。 ① ★の材料でひじき～にんじんを煮る。 ② ①の粗熱が取れたら、ごまとチーズを混ぜ合わせる。 ③ 春巻きの皮で②を包み、●で端を止める。 （小麦粉と水は2：1の割合でのりにする） ④ 180℃の油で、色付くまで揚げる。
★砂糖	小さじ1弱		
★みりん	小さじ1/2		
★しょうゆ	大さじ1/2		
芽ひじき（乾）	6g		
干しいたけ	1枚(2g)	千切り	
にんじん	30g	千切り	
白いりごま	大さじ1と1/3		
ダイスチーズ	25g		
春巻きの皮	小さめ4枚		
●小麦粉	適量	のり	
●水	適量	//	
揚げ油	適量		

・ 大きい春巻きの皮を使う場合は、半分に切ります。

・ 給食では5ミリ角のダイスチーズを使っていますが、ない場合はプロセスチーズを細かく切ってもよいでしょう。

