

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう!～

# わかめの煮物



低カロリーで、食物繊維、ミネラルたっぷりのわかめを使った料理です。

## 【材料】 4人分

- 乾燥わかめ…… 12g
- 白滝…… 1袋
- 油揚げ…… 1枚
- にんじん…… 45g
- 砂糖…… 10g (おおさじ1強)
- しょうゆ…… 23g (大さじ1と1/3)
- 酒…… 15g (大さじ1)
- 水…… 150cc



1人分  
約 **58**  
kcal

毎日野菜を  
**+1**  
プラス1皿

野菜で健康生活  
大人が1日に必要な  
野菜の摂取量は350g。  
これは日本人の  
平均摂取量にもう1皿  
加えた量に相当します。

このレシピの  
調理動画を  
YouTubeで  
見られます



毎月19日は  
食育の日!

## 【作り方】

- 1 乾燥わかめは水に2～3分つけて戻して、ざるにあげて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 2 白滝はゆでてあく抜きしてから、食べやすい長さに切る。
- 3 油あげはお湯をかけて、余分な油を落とし、短冊に切っておく。
- 4 にんじんは千切りに切っておく。
- 5 鍋に水とにんじんを入れ中火で煮る。  
にんじんがかために煮えたら、調味料とその他の材料を加え、弱火で煮る。
- 6 にんじんがやわらかくなり煮汁がほぼなくなったら火を止める。あら熱をとって味を含ませる。  
※お好みで七味をふって、ちょっとピリ辛にしてもOKです。

### 乾燥わかめを戻すときのポイント

乾燥わかめは、使用する料理によって戻す時間を変えます。※水で戻すと10～14倍に増えます。

- ・そのまま酢の物やサラダで食べるときは、5分水につけて戻します。
- ・煮物は2～3分のやや硬めに戻します。

共にざるにあけ水気を切ります。水につけるのが長いと戻しすぎになり、食感が悪くなります。