

じぶんでつくろう！（児童向け）



だいずとじゃこの炒り煮

栄養がぎゅっとつまった食材を使って、常備菜をつくりましょう。だいずはたんぱく質・鉄分・食物繊維、ちりめんじゃこはカルシウム、ごまは鉄分が豊富で、給食にも何度も登場しています。だいずは水に煮やレトルトパックを利用すると手軽ですね。



材料（作りやすい量）

- だいず（水煮やドライパック） 100g
- ちりめんじゃこ 30g
- ごま（白） 大さじ2
- 炒め油 適宜
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 水 大さじ3程度

「まごはやさしい」いくつか

ごまなどの種実

ま	ご	は	や	さ	し	い
まめ類	種実類	海藻類	やさい類	さかな類	きのこ類	いも類

「まごはやさしい」とは、和食に多く使われる食材の頭文字を並べたことばです。このレシピでは3つの食材をつかっているので、3ポイントです。

つくりかた

1. ちりめんじゃこを熱湯におし、弱火で炒る（油なし）。

2. 油をあたため、だいずをいれる。

3. 水・調味料をいれて、弱火で煮ふくめる。



5. ごまを入れてまぜる。

4. 水分が少し残るくらいになったら、ちりめんじゃこを入れてまぜる。

