



うめ 〈梅ひじき〉



材料 (給食の量で4人分)

- ・ 芽ひじき 7.5 g (約1/2袋)
- ・ 白いりごま おおさじ1/2 (3.5 g)
- ・ 梅干し 中くらい1こ

A

- ・ かつおだし 小さじ1/6
- ・ 砂糖 おおさじ1・1/3
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ2
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 水 120ml

作り方

- ① ひじきは水で戻す。
- ② 梅ばしは種をのぞき、包丁で細かく刻む。
- ③ ひじきと水を鍋に入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら弱火にし、あくをとる。
- ⑤ Aを入れてふたをし、10分程煮る。(中弱火)
- ⑥ 梅を入れ、ふたをとって10分程煮る。味をととのえる。
- ⑦ ごまを入れ、汁気をとばす。



ポイント

給食では、梅干しは塩漬けを使用しています。塩辛い時は塩抜きをして使用してください。梅干しによって酸味等が異なるので、調味料は調節してください。

