

献立名：じゃこごはん 豆乳とベーコンのみそ汁 ひじきオムレツ かぼちゃサラダ
りんご



レシピ紹介：ひじきオムレツ



<材料> 分量はお好みで

乾燥ひじき、ひき肉、大豆（ドライパック缶）、人参、卵、とろけるチーズ、だし汁
砂糖、しょうゆ、みりん、ケチャップ

<作り方>

- ① ひじきは前日夜よりもどしておく。
- ② なべでひき肉を炒める。次に人参を炒める。
- ③ ひじき、大豆のドライパックを加えて、だし汁、砂糖、しょう油、みりん、で、汁が無くなるまで煮つめる。
- ④ ③の中に入れて、オムレツを作る。（卵にとろけるチーズを加えて）
- ⑤ 上にケチャップをかけて出来上がり。

献立のPR

子どもたちにひじきを食べさせようとして煮たのに誰も食べず、オムレツにしたら大ヒットでした。

かぼちゃの煮物も子どもには人気無く、サラダにリメイクしてみたら、これまた大ヒット。

普段はみそ汁を飲まないのに、ちょっと変わった味にしてみたら飲んでくれました。みそ汁を具沢山にすると、野菜を多くとってくれます。

カルシウム不足かと思い、じゃこをふりかけの様にし、ごはんにかけてみました。