

学校給食のおすすめレシピ

房州ひじきと 芝山にんじんの マリネ

献立の組み合わせく例>

- ・ ごはん
- ・ ポークソテーおろしソース
- ・ 千産千消シチュー
- ・ 房州ひじきと芝山にんじんのマリネ
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

芽ひじき	1. 5g	ダイスピーーナッツ	1. 2g
醤油	1. 2g	ローズハム千切り	3g
上白糖	1. 2g	*食塩	0.2g
にんじん	10g	*サラダ油	2g
きゅうり	10g	*りんご酢	2g
キャベツ	15g	*上白糖	0. 12g
ホールコーン缶詰	6g	*こしょう	0. 02g

【作り方】

- ①ひじきは戻したあと、醤油と砂糖で炒り煮してから冷却する。
- ②にんじん、きゅうり、キャベツは千切りにし、ボイルして冷却する。
- ③ハムの千切りもボイルし、冷却する。
- ④ダイスピーーナッツは乾煎りし、*ドレッシングは全て合わせておく。
- ⑤①～③を和えて盛り付ける。

芝山町のニンジンと房州ひじきを使用した、千産千消メニューです。千産千消とは、千葉県でとれた食材を千葉県内で消費することです。

