

学校給食のおすすめレシピ

ひじきが洋風に大変身 ひじきのマリネ

献立の組み合わせく例>

- ・ ソフト麺
- ・ 具たくさんミートソース
- ・ 野菜チップス
- ・ ひじきのマリネ
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

干しひじき（芽ひじき）	5 g	*食塩	少々
醤油、上白糖	各小さじ1	*サラダ油	大さじ1
にんじん	30 g	*リンゴ酢	小さじ2
きゅうり	30 g	*上白糖	少々
キャベツ	40 g	*粗びきこしょう	少々
コーン缶	20 g	くるみ	5 g
チーズ	20 g		

【作り方】

- ① ひじきは戻して、醤油と砂糖で炒り煮をして下味をつけ、冷ましておく。
- ② にんじん、きゅうり、キャベツは千切り。にんじんはさっとゆでておく。
チーズは小さな角切りに切る。
- ③ *ドレッシングを合わせる。全ての具材をドレッシングで和え、最後に荒く刻んだくるみを散らす。

和風のひじきが、洋風のサラダに大変身♪
ひじきをあらかじめ煮て味付けするひと手間が、
おいしさのポイント！まとめて作っても、冷蔵庫で
3日間位もつので、常備菜におすすめだっコ★

