

給食レシピ紹介

ひじきは、サラダにしてもおいしく食べられます。成長期にしっかり食べてほしい食品の一つです。



料理名		ひじきサラダ	
材料	4人分	作り方	
乾燥ひじき	8g	①	乾燥ひじきを水で戻し、★の調味料・水で煮て、冷ます。
醤油	小さじ1	②	人参は千切りにする。ロースハムは短冊切りにする。
三温糖	小さじ1	③	もやし、人参、冷凍むき枝豆をゆでて冷ます。
清酒	小さじ2	④	和風ドレッシングで和える。
水	大さじ1		
人参	3cm		
もやし	150g		◎ドレッシングは食べる直前に和えると、水っぽくならずにおいしく食べられます。
ロースハム	4枚		
冷凍むき枝豆	40g		
和風ドレッシング	大さじ2		