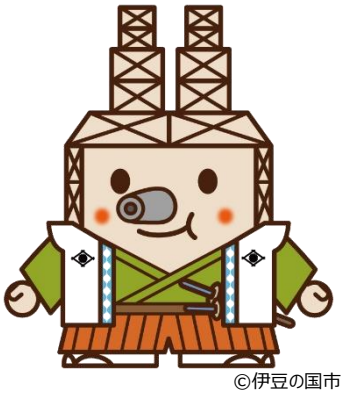
伊豆の国市

学校給食レシピ

ひじきサラダ



©伊豆の国市

ひじきをさっぱりと食べられる一品です。



材料

（大人１人分量です）

材料		１人分（g）
乾燥ひじき		0.7
A	和風だし	0.1
	しょうゆ	0.4
	砂糖	0.4
人参		5
もやし		25
枝豆		3.5
ロースハム		6
B	穀物酢	0.5
	しょうゆ	1.4
	砂糖	0.2
	塩	0.2
	白ごま	0.8

※大量調理でのレシピになります。ご家庭で調整してご活用ください。

つくり方

①乾燥ひじきを水に浸して戻す。
②人参、ロースハムは短冊切りにする。
③鍋に戻したひじきと A を入れて煮る。
④野菜を茹でて、水を切って、冷ます。
⑤③と④、ハム、B を混ぜる。

ポイント

・ひじきは下煮をすることで、味が浸み込みます。

・枝豆、ハム、ごまなどの食材の味がアクセントになっておいしく食べられます。

つくってみてね♪



©伊豆の国市