

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

ひじきのサラダ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

【材料】子ども8人分(作りやすい量)

・乾燥ひじき…10g

(缶詰やパウチで市販されている、水戻し済みのひじきを使う場合は80g)

・キャベツ……160g(葉3~4枚くらい)

・人参……………40g(1/4本くらい)

・ハム……………60~70g

・サラダ油……大さじ1と1/3

・塩……………ひとつまみ

・しょうゆ ……小さじ1強

・酢……………大さじ1強

・砂糖……………小さじ1弱

〈子ども1人分〉

・エネルギー 46kcal

・たんぱく質 2.0g

・脂質 3.2g

・食塩相当量 0.5g

【作り方】

- ① 乾燥ひじきはたっぷりの水に20分くらいつけて戻したら、ゆでて冷水にとり、ザルにあけて水気を切る。
- ② キャベツ、人参は短めのせん切りにし、ゆでて冷水にとり、手で絞って水気を切っておく。ハムも短めの千切りにしておく。
- ③ サラダ油、塩、しょうゆ、酢、砂糖を合わせてドレッシングを作る。
(そのままでも構いませんが、小鍋で混ぜながら少し煮つめると、酸味が飛んでまろやかになります)
- ④ ①②を③のドレッシングであえ、冷蔵庫で冷やす。

ひじきのサラダは保育園でも人気のサラダです。

ひじきは煮物だけでなく、サラダやあえものにも使えます♪

