

ひじきサラダ

和え物



ひじきには、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」や、腸の掃除をする「食物繊維」などが多く含まれています。煮物やいため物など和食で使われることの多い食材です。

苦手な子が多い「ひじき」ですが、給食では子供たちにも食べやすいように、給食では調理方法や味付けを工夫しています。ひじきサラダは、海そうを使った料理の中でも人気の料理です。

【材料／4人分（おとな）】

乾燥米ひじき……………7g
（ひじき缶では60g程度）
ホールコーン（缶詰）……………35g
むき枝豆……………70g
●しょうゆ……………小さじ1/2
●みりん……………少々（0.1g程度）
ドレッシング……………大さじ2弱

【作り方】

- ① <材料の下ごしらえをする>
ひじきを水に30分程度浸して戻す。ひじきがやわらかくなってきたら、ざるにあけて水気をきっておく。
- ② フライパンに①と枝豆を入れ、水気を飛ばしながらいためる。水気がなくなってきたら、●の調味料とホールコーンを加える。
- ③ 食べる直前にお好みのドレッシングをかける。
（学校給食では、和風クリームドレッシングを使っています。）

【1人当たりの栄養価 エネルギー 69kcal：たんぱく質 2.8g】