

ささみとひじきのさっぱり和え

和え物



ささみとひじきのさっぱり和えは、令和7年度に実施した「愛知の人気給食メニュー」の一つで、清須市の人気メニューを再現しました。

ひじきには、腸内環境を整える食物繊維や、骨や歯を強くするカルシウムなどが多く含まれています。また、鶏ささみには、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。

さっぱりとした味付けで食べやすく、不足しがちな栄養素もしっかりとれる一品です。

【材料／4人分（おとな）】

- ひじき（乾燥）・・・・・・・・・・ 4g
(ひじき缶では32g程度)
- きゅうり・・・・・・・・・・ 45g
- ホールコーン（缶詰）・・・・・・・・ 25g
- 鶏ささみ（オイル漬）・・・・・・・・ 45g
- ★しょうゆ・・・・・・・・ 9g（大さじ1/2）
- ★上白糖・・・・・・・・ 6g（小さじ2）
- ★酢・・・・・・・・ 6g（小さじ1強）
- ★ごま油・・・・・・・・ 2g（小さじ1/2）

（鶏ささみ（オイル漬）がない場合は、鶏ささみの水煮や鶏ささみを加熱してほぐしたものを使用してください。）

【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、ざるにあげて水気をきる。
 - ・きゅうりは5mm幅の輪切りにする。
 - ・ホールコーンは水を切り、鶏ささみは油をきる。
- ② ひじき、きゅうり、ホールコーンをゆで※、水気をきる。
- ③ ★を混ぜ合わせる。
- ④ ②、③、鶏ささみをボウルで和える。

※給食では、きゅうり、ホールコーンをゆでてから和えています。ゆでずに和えることもできます（ゆでない場合は、きゅうりは塩もみをするといいです）。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 47kcal：たんぱく質 2.4g】