

9月12日(月)

## 横浜市立本郷小学校の給食 Hブロック



## 【献立名】

- チーズパン
- 牛乳
- スパゲティ  
トマトソース
- ひじきサラダ

## ひじきサラダの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	せん	25	1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり下味をつける。
きゅうり	2mm輪	10	
スイートコーンホール缶		10	
にんじん	せん	3	
ひじき		2	
しょうゆ		0.7	
ごま(白)	切る	2	
米サラダ油		4.4	3 キャベツ・きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
しょうゆ		2.5	
砂糖		1	4 スイートコーンホール缶はザルにあける。
酢		2.5	
塩		0.3	5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
こしょう		0.02	
からし		0.04	6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。