

# ひじきの甘酢あえ

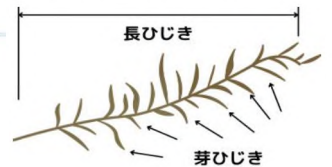


## ひとくちメモ

ひじきは、カリウムや鉄分などのミネラルが豊富な食べ物です。日本では房総半島や伊勢志摩、紀伊半島などで取れますが、国産はわずか10%。多くは韓国などの外国産となります。

乾燥ひじきは、たっぷりの水で戻しましょう。芽ひじきは約10分、長ひじきは約30分で約8~10倍の量に戻ります。

今回のひじきの使用量12g場合、1200ccの水の量が目安です。ザルにあげて戻し汁は捨て、流水で砂などを落としましょう。



## 材料と分量 (4人分)



もやし	1袋(200g)
にんじん	25g
乾燥ひじき	12g (生ひじきでは120gくらい)
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1/2

## 作り方



1 ◆の調味料を鍋に入れて火にかけ、甘酢を作る。



2 ひじきをもどし、ひじきが柔らかくなるまでゆでる。  
(今回は生ひじきを使用しました)



3 にんじんをせん切りにする。



4 にんじん・もやしの順に食べやすいかたさにゆでる。  
ゆであがったら、冷水で冷ます。



5 ひじき・野菜の水を切り(軽くしぼっても可)、  
甘酢で味をつけ、仕上げにごま油を入れる。

この料理を作ったら  
写真をとって  
送ってね!

👉ここをタップ



## 一人分の 栄養価

エネルギー 26kcal  
たんぱく質 1.4g



ごはん 牛乳  
ツナそばろ  
ひじきの甘酢あえ  
すまし汁

2024年10月の給食献立より

