

# ひじきサラダ



## ひとくちメモ

- \* ひじきサラダは子ども達に人気がある献立です。ひじきは少量でもカルシウム・鉄分・食物繊維など不足しがちな栄養素を摂取することができます。
- \* 給食では、キャベツ・にんじんは加熱処理（湯の温度85℃以上になったところから30秒以上加熱）をしますが、加熱処理をせず、切った後に分量外の塩を少々ふりしばらく置いた後に水分を切って使ってもいいです。（その場合はドレッシングの塩の量を加減する。）
- \* お弁当にはドレッシングを別にして、食べる時にあえるとよりおいしく食べられます。

## 材料と分量 (4人分)

キャベツ	1枚(100g)
ホールコーン	大さじ2
にんじん	10g
ひじき	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま	大さじ1
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々
からし	少々

ドレッシング

## 作り方



1 ひじきをもどし、ゆでて水を切り、しょうゆで下味をつける。



2 キャベツ・にんじんは千切りにし、さっと（沸騰した湯で30秒くらい）ゆでる。（または、ゆでずに塩をふってもよい）



3 ホールコーンはザルにあげ、ごまは切りごまにする。



4 酢・しょうゆ・砂糖・塩・からしを混ぜ合わせた中に、サラダ油を少しずつ入れてかき混ぜ、ドレッシングを作る。



5 野菜・ひじきの水を切り、コーン・ごまを入れ、ドレッシングであえる。（市販のドレッシングでもよい）

## 栄養価

エネルギー 67kcal  
たんぱく質 1.2g

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](#)



丸パン 牛乳  
ビーンズシチュー  
ひじきサラダ

2015年11月の給食献立より

