

学校給食のおすすめ献立

ひじきと小松菜の サラダ

<材料（4人分）>

乾燥芽ひじき	6 g
砂糖、しょうゆ	各ひじきと同量
緑豆春雨	15 g
きゅうり	40 g
小松菜	60 g
ホールコーン缶	20 g
ツナフレーク（オイル）	30 g
しょうゆ	小さじ1強
酢	小さじ1弱
砂糖	少々
ごま油	小さじ1/2
からし	少々
白いりごま	適量



<学校給食のメニュー 601 kcal>

- ・みそラーメン ・春巻 ・マンゴープリン
- ・ひじきと小松菜のサラダ ・牛乳

<作り方>

- ① 小松菜は2センチ幅にカットし、さっと茹でる。
春雨はお湯で戻して食べやすい長さにカットする。
- ② ひじきは水で戻した後、水気を絞って同量の砂糖としょうゆでフライパンで炒り煮します。（味を含めさせる）
- ③ ①と②を合わせて、調味料で和えます。



♥手間はかかりますが、ひじきを砂糖醤油で下味をつけておくことが、おいしさの秘訣です。房州の長ひじきよりも細かい芽ひじきの方が合います。