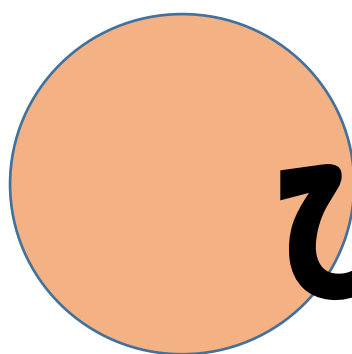


学校給食のおすすめ献立



# ひじきの

# マヨサラダ

<材料（4人分）>

ひじき	5 g
（しょうゆ、砂糖 各小さじ1）	
きゅうり	40 g
キャベツ	50 g
にんじん	20 g
えだまめ（むき身）	30 g
コーン缶	20 g
ツナ	25 g
しょうゆ	少々
マヨネーズ	大さじ1
白いりごま	少々



<学校給食のメニュー 662 kcal>

- ・むぎごはん
- ・ひじきのマヨサラダ
- ・チキンカレー
- ・牛乳
- ・みかん

<作り方>

- ① ひじきは水で戻してから、しょうゆと砂糖で炒り煮して冷ましておく。
- ② 多妻を細かく刻んで、さっとゆでて冷ます。
- ③ ①②が冷めたら、水気をよく切って、マヨ醤油で和え、最後にごまを振る。

♥ ひじきはミネラルが豊富で、給食でもおなじみの食品です。煮物が一般的ですが、さっと煮てからサラダにすると、味が馴染んでおいしいですよ。ひじきの煮物が余ってしまった時のアレンジにもお勧めです。