



『ひじきの和風サラダ』



●材料

分量（4人分）

芽ひじき	8 g
人参	25 g (1/3本)
きゅうり	120 g (大1本)
ハム	40 g
コーン	30 g
ごま	5 g (小さじ2)
酢	12 g (大さじ1)
砂糖	4 g (小さじ2)
しょうゆ	4 g (小さじ1)
塩	2.4 g (小さじ1/3)
こしょう	少々
油	4 g (小さじ1)

A

●作り方

1. Aを混ぜ合わせドレッシングをつくる。
2. ひじきは戻しておき、茹でる。
3. ドレッシングの1/3で、ひじきをつける。
4. きゅうり・人参・ハムはせん切りにしておく。
5. ごまは炒って、すっておく。
6. すべての材料を混ぜあわせる。

●ポイント

ひじきをドレッシングにつけることが、ポイントです。

●学校給食献立例



- ・ロールパン
- ・クラムチャウダー
- ・ひじきの和風サラダ
- ・りんご
- ・牛乳



ひじきは、カルシウムや鉄分がたっぷり含まれているので、食べてもらいたい食材です。



水巻町学校給食レシピ