

🍴 ひじき入り和え物

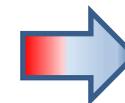


<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
干ひじき	0.5	水戻し
人参	6	せん切り
キャベツ	30	ざく短冊切り
えのき茸	10	4cm程度にカット
穀物酢	1.2	和えだれ
三温糖	0.5	↓
食塩	0.05	↓
醤油	2	↓
みりん	1.4	↓
サラダ油	0.5	↓

<作り方>

- ① 和えだれの材料を合わせて加熱後、冷蔵庫で冷やす。
- ② 切った野菜と水で戻しておいたひじきをさっと茹でる。ザルにあげて水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 冷やした野菜と和えだれを合わせる。
- ④
- ⑤



中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

<栄養士からのコメント>

給食のサラダや和え物は、衛生管理のために生で食べられる野菜もドレッシングなどの調味料も全て加熱しています。茹でた野菜は真空冷却機を使って、脱水をしながら短時間で10℃以下まで冷やしています。適度に脱水され、ドレッシングなどの調味料が馴染みやすくなります。児童からも「野菜は苦手だけど、給食のサラダならおいしく食べられる。」という話をよく聞きます。