



学校給食 レシピ

ひじきのごまあえ

ミネラル・食物せんいたっぷりです！



ae - 3

材料<4人分>

干しひじき・・・軽く小さじ1
キャベツ・・・100g
にんじん・・・40g
ささみフレーク（レトルト）・・・40g
（またはツナ缶40g）
市販の和風ドレッシング大さじ2
（または酢大さじ1、しょうゆ小さじ2、
砂糖小さじ1）



【一口メモ】

『ひじき』は、鉄分やカルシウム、食物せんいが豊富です。子どもにも食べやすい料理です。

作り方

①ひじきは、水かぬるま湯で戻しておく。

②キャベツは、洗って1cm幅に切り、にんじんは、洗って皮をむき、太めの千切りにする。

③①と②をそれぞれさっと湯通しして水にさらして冷ます。

④水分をきった③とドレッシングをあえてできあがり。

【給食献立】

ごはん ちくわの天ぷら ひじきのごまあえ 肉じゃが

近江八幡市学校給食センター