



学校給食 レシピ

ひじきのツナあえ

ミネラル・食物せんい たっぷりです！



ae - 4

材料<4人分>

乾燥ひじき…軽く小さじ1
切干しだいこん…10g
きゅうり…1本
冷凍コーン…30g
(またはコーン缶 大さじ2)
ツナ…30g
ポン酢…大さじ1
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きゅうりは輪切りにする。切干大根は、1~2cm幅に切る。

②①をさっと湯通しして、水にさらして冷ます。

③水分をきった②にツナとコーンと調味料をあえてできあがり。

【給食献立】

コッペパン コンソメ煮 ひじきのツナあえ
かぼちゃのベーコン焼き

近江八幡市学校給食センター