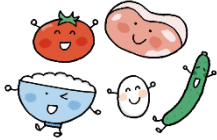


親子でクッキング!

給食メニュー紹介



ひじきのマリネ



子どもたちの苦手な「ひじき」をマリネにしました。
ミネラル、食物せんいが豊富な「ひじき」は、子どもたちにもっと食べてほしい食品です。

【材料】(4人分)

乾燥ひじき・・・8g
さとう・酒・しょうゆ・・・
各小さじ1
ハム・・・2枚
にんじん・・・1/4本
きゅうり・・・1本
ホールコーン・・・40g
白いりごま・・・大さじ1
[サラダ油・・・大さじ1
酢・・・大さじ1と1/2
さとう・・・小さじ2/3
塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々



【作り方】

- ①ひじきは水でもどして水分を切り、さとう、酒、しょうゆを各小さじ1と水を少し入れて煮る。冷ましておく。
- ②きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなりしたらしぼる。にんじんは千切りにし、レンジで1分加熱して冷ます。ハムは千切りにする。
- ③ボールに調味料を入れてよく混ぜ、すべての材料をよく混ぜる。

【ポイント】

・ひじきは、下煮しておくか、ゆでてドレッシングに漬けておくなど、一手間かけると味がしみておいしく仕上がります。