

大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピを紹介します。

「ひじきのマリネ」を紹介します。
ひじきの煮物が苦手な子はとても多いですが、ひじきのマリネは大人気です。「また食べたい！」「今度はいつ出るの？」など、リクエストの多いメニューです。

ひじきのマリネ（4人分）

材料

干しひじき	4g	A
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	

だいこん	輪3センチ
きゅうり	1本
にんじん	輪3センチ
ハム	2枚千切り

穀物酢	小さじ1	B
サラダ油	小さじ1強	
砂糖	小さじ1/2	
食塩	小さじ1/2	

作り方

- ①干しひじきは、水でもどす。もどしたら、水を切ってAの調味料で煮汁がなくなるまで煮る。
- ②だいこん、きゅうり、にんじんは千切りにする。サッとゆでる。
ハムは千切りにした後、蒸す。
*給食では、衛生面の関係ですべての野菜に火を通します。
ご家庭で食べやすいよう、アレンジしてください。
- ③Bの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ひじき、野菜、ハム、ドレッシングを和えて、出来上がりです。