

給食で人気の献立紹介



～免疫力UP ミネラルたっぷりひじきを使って～

【ひじきサラダ4】 4人分

- | | |
|------------------------|---|
| ・芽ひじき・・・10g | ① 芽ひじきをぬるま湯で戻し、よく洗う。 |
| ・ささがきごぼう・・・40g | ② ひじき・ささがきごぼうを煮る。
(だしの素・砂糖・醤油・みりんの順) |
| ・水・・・40g | ③ ②が味がしみ込んだら、ザルで受け
汁気を切り、冷ます。 |
| ・だしの素・・・0.4g | ④ ほうれん草を茹でて3cmの長さに切る。
(キュウリは塩もみをし、アク抜きする。) |
| ・砂糖・・・2.5g | ⑤ ボールに③・④を入れマヨネーズで和える。 |
| ・濃口醤油・・・4g | |
| ・みりん・・・2.5g | |
| ・ほうれん草・・・20g
(キュウリ) | |
| ・マヨネーズ・・・20g | |



～カルシウムたっぷり切干大根で骨を丈夫に～

【切干大根のハリハリ和え】 4人分

- | | |
|-------------|----------------------------------|
| ・切干大根・・・12g | ① 切干大根を水洗いし、ぬるま湯で戻し、切る。 |
| ・キュウリ・・・35g | ② ①の切干大根を蒸す。(茹でる)
冷めたら、絞る。 |
| ・刻み揚げ・・・8g | ③ キュウリ・人参をせん切りにする。 |
| ・人参・・・20g | ④ キュウリを塩もみし、アク抜きする。 |
| ・濃口醤油・・・6g | ⑤ 人参・刻み揚げ茹で、冷まし、水切りする。 |
| ・穀物酢・・・5g | ⑥ 調味料を鍋に入れ、一煮立ちさせ冷ます。 |
| ・みりん・・・2g | ⑦ ボールに②・④・⑤を入れ、
⑥の調味料で混ぜ合わせる。 |
| ・ごま油・・・4g | ⑧ 最後にごま油・ごまを入れ、和える。 |
| ・いりごま白・・・2g | |



乾物には栄養がたっぷり含まれています。
ぬるま湯で戻すと、8倍くらい膨らみます。

よかったら是非、夕食の一品に作ってみてくださいね。

