

## ● ひじきのサラダ (海藻・野菜・ごま)

材料 (4人分/中学年の分量を1.5倍しています)

乾燥芽ひじき 9g

(またはドライパックひじき 50~90g程度)

A [しょうゆ 小さじ2弱  
砂糖 小さじ1

キャベツ 120g

もやし 90g (1/2袋)

ブロッコリー 60g

にんじん 60g

B [しょうゆ 小さじ2  
塩 少々  
酢 大さじ1.5

ごま油 大さじ1弱

ねりごま 小さじ2

白炒りごま 大さじ1



### 作り方

①乾燥ひじきはよく洗い、水さらしする。小鍋にひじきとAと少量の水を入れて炒り煮にし、冷ましておく。

①'ドライパックひじきの場合

小さめの器にAを入れ、レンジで10秒加熱する。ひじきを入れて混ぜ、味をなじませる。

②にんじんは短冊切り、キャベツはざく切り、ブロッコリーは一口大に切り、茎も皮をむいて短冊切りにする。

③野菜はゆでてざるにあげ、冷ましておく。

④小さめの器にBを入れて20秒加熱し、温かいうちにねりごまを混ぜてドレッシングを作る。

⑤ボウルにゆでた野菜とドレッシングを入れて和え、ひじきも加えて混ぜる。最後に炒りごまをふる。



ドレッシングで和える時に出る水分は、水っぽさの原因となるので取り除きます。

カルシウムや鉄分の豊富なひじきのサラダは、給食の定番メニューです。コーン缶やハム、きゅうりなどを加えてもおいしいです。ねりごまはなくても大丈夫です。

