

ひじきの中華サラダ

【献立例】チンジャオロース丼、ひじきの中華サラダ、フルーツヨーグルト



材料(野菜4人分目安、ドレッシング約10食分)

乾燥芽ひじき	大さじ2 (6g)
好きな野菜	可食部 180g
塩	少々
<ドレッシング>	
酢	大さじ1 (15g)
しょうゆ	小さじ2 (12g)
塩	小さじ1/2 (3g)
三温糖 (さとう)	大さじ1.5 (13g)
ごま油	大さじ1 (12g)
おろしにんにく	少々 (0.4g)

<作り方>

1. ひじきは水につけて戻しておく。
＊ぬるま湯やお湯を使うと時短になります。
2. 野菜は食べやすい形（給食では0.8~1cm角）に切り、塩をふる。
＊給食では、衛生管理上すべての野菜をさっとボイルします。野菜の青臭さが軽減されるので、野菜嫌いの児童にとって食べやすくなるようです。
3. ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。レンジ600Wで1~2分程度加熱し、冷ましておく。
＊加熱することで酸味がまろやかになります。
4. 1、2の水気をしっかり切り、3のドレッシングと和える。



- ・乾燥芽ひじきは戻すと約8倍になります。
- ・使用する芽ひじきの使用法を確認してください。製品によっては戻さず使用できるものもあります。
- ・給食ではきゅうり、大根、コーン、にんじんなどを使って作ります。
- ・ドレッシングは1週間~10日を目安に使い切るようにしてください。