

【ひじきのマリネ】

浦安市千鳥学校給食センター

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量（1人分）	切り方など	
干しひじき	1.20 g	戻す	
きゅうり	10.00 g	3mm輪切り	
レタス	10.00 g	一口大に手でちぎる	
人参	5.00 g	太めの千切り	
ロースハム	5.0 g	太めの千切り	
ドレッシング	醤油	2.5（小さじ1/2弱） g	
	砂糖	1.0（小さじ1/3） g	
	みりん	0.4（少々） g	一度加熱して冷ます
	穀物酢	1.3（小さじ1/3弱） g	
	サラダ油	1.1（小さじ1/3弱） g	

〈作り方〉

- 1、ひじきを茹でて冷ます。
- 2、野菜を茹でて冷やす。
- 3、調味料を混ぜてドレッシングをつくる。
- 4、ひじき・野菜が冷めたらハム、ドレッシングで和える。



*調味料は1人分のレシピなので、ご家庭で調節してください。

*給食では野菜を加熱していますが、ご家庭ではきゅうり・レタスは生で大丈夫です。
（きゅうりは軽く塩もみした方が味がなじみます）

*ハムはツナに変えても美味しいです。

*野菜はコーンやブロッコリーなどお好みの野菜に変更しても美味しいです。

栄養士からのワンポイントアドバイス

ひじきには、カルシウムやヨウ素が多く含まれ、ビタミンも豊富な食品です。カルシウムは体の中で骨や歯をつくる材料となり、血液を固めたり、筋肉を動かす働きもあります。成長期の子供たちには欠かせない栄養素の一つです。

見た目や食感があまり好まれないのか、給食でも残ることが多いですが、ぜひ食べてほしいです。

