

## 献立紹介

### ヒジキサラダ

給食では毎月献立に取り入れている  
人気メニューのひとつです。

材料 4人分

ア	乾燥芽ひじき	10g	イ	ロースハム	2枚
	醤油	小さじ 1		チーズ	20g 学校ではダイスチーズ使用
	酒	小さじ 2		サラダ油	小さじ2
	みりん	小さじ 1		ごま油	小さじ1/3
	和風だしの素	少々		酢	大さじ2/3
	きゅうり	40g		塩	少々
	人参	20g		砂糖	小さじ 2
	キャベツ	35g			
	セロリー	20g			

### 作り方

- ① 乾燥芽ひじきは水に戻しやわらかくなったらざるにあけて水切りし鍋に移し、アの醤油・酒・みりん・和風だし少量・水を少し加えさっと煮ふくめて冷ましておく。
- ② きゅうりは輪切り・人参は細い千切り・キャベツは5mmの千切り・セロリーはスライスして切っておく。  
きゅうり以外の野菜をサッと熱湯をくぐらせる程度にゆで、ざるにあけ冷水で冷まし水を切っておく。  
注意: ゆですぎないこと(ゆですぎると歯ごたえがなくなります。)
- ③ ロースハムは半分の長さにし5mm幅の千切り、チーズは5mmのさいの目切りにしておく。
- ④ イの調味料でドレッシングを作っておく。
- ⑤ 大き目のボウルに① ② ③を加えまぜあわせ、味を見ながら④のドレッシングを加えてまぜあわせる。

※芽ひじきに下味がついているのでドレッシングは味をみながら加減してください。