

《副菜》 ひじきのマリネ

給食の人気メニュー。多めに作って、お弁当のおかずにアレンジ。



▶材料（4人分）

干しひじき	10g
にんじん	中1/2本
●水	大さじ2と1/2
●しょうゆ	小さじ1と1/2
●酒	小さじ1と1/2
きゅうり	中1本
ロースハム	2枚半
★しょうゆ	小さじ1
★酢	小さじ2
★塩	0.5g
★砂糖	小さじ1
★こしょう	少々
★サラダ油	大さじ1

▶作り方

- ① 干しひじきをたっぷりの水で戻しておく。
- ② にんじんは千切りに切る。
- ③ ①と②を●の調味料で煮る。その後冷ましておく。
- ④ きゅうり、ハムを千切りにする。
- ⑤ ★の調味料をボールに入れ、よく混ぜる（ドレッシングになる）。
- ⑥ ⑤に③、きゅうり、ハムを入れて良く和えたら出来上がり。