

## ふくさい 《副菜》 ひじきのマリネ



ひじきを使った給食の人気メニューです。

### ▶材料（4人分）

乾燥ひじき	10 g
★しょうゆ	大さじ 3/5
★みりん	小さじ 1 弱
★酒	大さじ 1/2
★和風だしの素（顆粒）	1 g
にんじん	25 g
きゅうり	45 g
キャベツ	45 g
ハム	2 枚
●サラダ油	大さじ 3/4
●穀物酢	大さじ 3/5
●塩	ひとつまみ

### ▶作り方

- ① ひじきは水で戻し、★の調味料で煮含め、冷蔵庫などで冷却する。
- ② にんじんは千切り、きゅうりは斜め切り、キャベツは太めの千切り、ハムは千切りにする。
- ③ にんじん・きゅうり・キャベツ・ハムを茹でて、水冷し、水をよくきる。
- ④ ●の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ ひじきとにんじん・きゅうり・キャベツ・ハムを和えて、味を見ながら⑤のドレッシングを加える。