

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	10g
★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）	1g
にんじん	25g
きゅうり	45g
キャベツ	45g
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。