

副菜



おいしい給食レシピ

ひじきサラダ



ざいりょう 材料 (4人分)

- ・ひじき 7g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 30cc
- ・ツナ缶 1缶
- ・コーン缶 50g
- ・にんじん 1/4本
- ・キャベツ 80g

<ドレッシング>

- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・玉ねぎ 40g
- ・塩、こしょう 各少々
- ・酢 おお大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1

<作り方>

- ① ひじきは戻して水気を切る。しょうゆ、砂糖、水で煮て冷ましておく。
- ② 玉ねぎはすりおろす。
- ③ キャベツは2cmの短冊切り、にんじんは千切りにして軽く茹で、水気を切り、冷ましておく。
ツナ缶、コーン缶は水気を切る。
- ④ ドレッシングの調味料を合わせて、①②の材料を混ぜ合わせできあがり。



POINT



- ・ツナ缶の代わりにとりのささみを使っても美味しくできます。
- ・ひじきは下煮することで、こくのあるサラダになります。