

おすすめ給食レシピ



★ひじきのサラダ★

【材料 4人分】

干しひじき	10g
きゅうり	1/2本
キャベツ	1/8玉
粒コーン	30g
糸かまぼこ	30g
(調味料)	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
さとう	小さじ2
ごま油	大さじ1



【作り方】

- ①ひじきは水で戻してゆでる
- ②・きゅうりは、小口切りにする
・キャベツは、長さ4cmの短冊切りにして食感が残るようにゆでる
・糸かまぼこは、割しておく
- ③粒コーンは、下ゆでしておく
- ④調味料をすべて混ぜてドレッシングを作り、①②③の野菜と和えれば出来上がり