



乾物を使った給食レシピ

ひじきのサラダ



【献立例】

- ・牛乳
- ・きなこパン
- ・米粉のさっぱりシチュー
- ・ひじきのサラダ



☆ 材料（4人分）

- ・ ツナ水煮 60g
- ・ 干しひじき 6g
- ・ にんじん 1/4本
- ・ 小松菜 1/2束
- ┌ ・ こいくちしょうゆ 小さじ2/3
- A ・ 塩 ひとつまみ
- └ ・ マヨネーズ 大さじ3

☆ 作り方

- ① にんじんはせん切り、小松菜は1.5cmの長さに切る。
ひじきはさっと洗い、水でもどしておく。
- ② にんじん、小松菜、ひじきをそれぞれ茹でて、
冷水にとって冷まし、水気をきる。
- ③ ボウルに②を入れ、水気をきったツナ、
Aの調味料で和える。

給食では卵の入っていない
ノンエッグマヨネーズを
使っています。



☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 73 kcal ◇ たんぱく質 3.5 g ◇ 食塩相当量 0.6 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

ひじきは鉄分・カルシウム・食物繊維を多く含み、小松菜もカルシウム・鉄分が豊富です。
ひじきのサラダは、成長期に必要な栄養がたっぷり入ってます。