

* 保育園のおすすめレシピ *

ひじきのサラダ

ひとくちメモ

ひじきの収穫シーズンは春です。柔らかいものを採取し、煮るか蒸すかなどしたものを、乾燥させたものが干しひじきです。カルシウムを多く含んでいます。しゃきしゃきとした食感が楽しいメニューです。

<材料 幼児 5 人分>

ひじき	6g	A	醤油	小さじ 1(6.5g)
ツナ缶	20g		酢	小さじ 1(5g)
大根	中 1/10 本(60g)		サラダ油	小さじ 1/2(2.5g)
人参	中 1/5 本(30g)		砂糖	小さじ 1 強(4g)
ホールコーン	10g			

<作り方>

- ① ひじきはたっぷりの水で戻して洗い、砂を落とし、さっと茹でる。
- ② 大根・人参は長さ 2 cm 程度の太めの千切りにし、歯ごたえが残るように茹でる。
- ③ コーンが冷凍の場合は茹でて水気を切り、ツナ缶は汁を切っておく。
(缶詰のコーンは水気を切るだけでよい)
- ④ A の調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③の粗熱をとり、盛り付け直前に④のドレッシングと和える。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1 = 5ml、大さじ 1 = 15ml
1 カップ = 200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より