

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### ひじきのサラダ

<材料 幼児 5 人分>

ひじき 大さじ 1 強(6g)  
ツナ缶 20g  
大根 中 1/10 本(60g)  
人参 中 1/6 本(30g)  
ホールコーン 15g

A { 醤油 小さじ 1 杯半(8g)  
酢 小さじ 1(6g)  
サラダ油 小さじ 1/2(2.5g)  
砂糖 小さじ 2 弱(5g)

<作り方>

- ① ひじきは水で戻して洗い、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 ①、②、③の粗熱をとり、盛り付け直前に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