

<p>副菜</p>	<p>ひじきのサラダ </p>	
	<p><b>料理の特徴</b></p> <p>ひじきが入った彩りのよいサラダです。 ひじきはサラダに入れることで、手軽に摂取することができます。 ドレッシングは多めに作り、好きな野菜にかけてもよいでしょう。</p>	
<p>エネルギー47kcal、食塩相当量 0.5g</p>		
<p><b>材料（4人分）</b> ※小学校中学年の量を基にしています。</p> <p>乾燥芽ひじき 3.2g（大さじ1強） ホールコーン 40g にんじん 20g（1／10本） キャベツ 120g（3枚） むきえだ豆 32g ドレッシング</p> <p>酢 小さじ2弱 砂糖 小さじ1強 しょうゆ 小さじ2強 油 小さじ1弱 白すりごま 小さじ2</p>		<p><b>作り方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 にんじんは長さ4cm、幅 0.2cmのせん切りにする。キャベツは葉と芯に分け、葉は0.5cm幅の短冊切り、芯は薄切りにする。</li> <li>2 乾燥芽ひじきは水に5分から 10分浸した後、水を何回か替えながら洗う。</li> <li>3 鍋に湯を沸かし、2のひじきをさっとゆでる。 水を何回か替えながら冷まし、水気を切る。</li> <li>4 鍋に湯を沸かし、ホールコーン、にんじん、キャベツ、むきえだ豆の順に入れてゆでる。 水を何回か替えながら冷まし、水気を切る。</li> <li>5 器に酢、砂糖、しょうゆを入れて混ぜる。そこに油を少しずつ入れながら混ぜ、白すりごまを加えてドレッシングを作る。</li> <li>6 ひじきと野菜を混ぜ、味を確かめながら、ドレッシングであえる。</li> </ol>
<p><b>給食の献立（中学校）</b></p>		
	<p>麦ごはん 生揚げの四川煮 ひじきのサラダ 青菜ときのこのスープ 牛乳</p> <p>※栄養量は、ドレッシングを8割使用したときの値です。 *ひじきは乾燥ではなく、水煮を使用してもよいです。水煮の場合、4人分で25g程度使用してください。 *えだ豆の代わりに、大豆や金時豆を入れてもよいでしょう。</p>	
<p>川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。</p>		