



副菜



キャベツとひじきの和え物



©富士宮市さくやちゃん

さっぱりとした食べやすい和え物です。ツナが入ることでもちにも食べやすい味付けになっています。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

| | |
|-----------|------------|
| • キャベツ | 1/8個(100g) |
| • 塩(塩もみ用) | 少々 |
| • にんじん | 2cm(20g) |
| • ツナ | 1/3缶 |
| • 乾燥ひじき | 2g |
| (A) | |
| • サラダ油 | 小さじ1 |
| • ごま油 | 小さじ1/3 |
| • 砂糖 | 小さじ1・1/2 |
| • 醤油 | 小さじ1弱 |
| • 酢 | 小さじ1弱 |
| • 塩 | 少々 |

作り方

- ①乾燥ひじきを水戻しする。
- ②野菜をそれぞれ干切りする。
- ③野菜を茹でて水冷し、塩もみをして水を切る。ひじきは茹でて冷ましておく。
- ④(A)を調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤野菜、ツナ、ひじきを④で和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- ご飯
- のしどり
- キャベツとひじきの和え物
- じゃが芋と油揚げのみそ汁

