

12月のおすすめメニュー(小学校 18日・中学校 11日) ☆三

- ・牛乳
- ・冬野菜カレー
- ・ひじきとコーンのサラダ
- ・りんご

今月は海藻を手軽にとることができる「ひじきとコーンのサラダ」を紹介します。コーンやツナと合わせることで食べやすくなっています。

ぜひご家庭で作ってみてください。



「ひじきとコーンのサラダ」 (4人分)

【材料】

乾燥ひじき	4g
ツナ	40g
きゅうり	30g
にんじん	20g
キャベツ	80g
コーン	80g
油	8g
りんご酢	12g
しょうゆ	8g
砂糖	4g
からし(粉)	0.04g
塩	0.4g

レシピを紹介!

(作り方)

- ① ひじきは水でもどして茹でておく。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、キャベツは短冊切りにして、茹でる。
- ③ ツナは水気をきっておく。
- ④ ★でドレッシングを作り、ひじき、ツナ、コーン、野菜と和える。

給食では安全のためひじきを水でもどし、茹でていますが、水でもどすだけでそのまま使える、下茹で済みのひじきを使うと簡単にできます。

