

ひじきサラダ

(1 人分)

E 値 - 41kcal

たんぱく質 1.6g

(主材料)

ひじき、ツナ

(調理時間 15 分)

栄養豊富なひじきを使った、さっぱり風味のサラダです。

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます。

ひじき (乾燥)	6 g	(大さじ 2)
※水で戻したものは約 51 g		
きゅうり	120g	(1・1/4 本)
人参	60g	(中 1/3 本)
ツナ	40g	(大さじ 2・2/3)

ドレッシング

酢	6g	(小さじ 1 強)
醤油	4.5g	(小さじ 3/4)
塩	0.6g	(少々)
油	9g	(大さじ 3/4)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * 子供のお手伝いできそうなところ



ポイント1

ゆでたひじきが熱いうちに、ドレッシングの一部をかけ、なじませておくと味がよくしみます。

- ① ひじきは水で戻し、何回か洗う。お湯でやわらかくなるまでゆでて、お湯をきっておく。長ひじきの場合は、ゆでる前に食べやすい大きさに切っておく。

- ② ドレッシングの調味料を合わせる。

- ③ ゆでたひじきをボールに移し、ドレッシングの3分の1の量かける。よく混ぜ合わせ、しばらくおく。



- ④ ツナは、油をきり、ほぐしておく。

- ⑤ きゅうり・人参は、ひじきに合わせて、千切りなど、食べやすい大きさに切る。

- ⑥ 人参は、やわらかくゆで、きゅうりは、さっと湯通しをし、どちらもザルにあげ、水気をきっておく。



ポイント2

ツナは、味がしっかりしているので、ドレッシングは全量を一度に入らず、味を見ながら加減して加えてください。

- ⑦ 野菜とひじきの粗熱が取れたら、全体を混ぜ合わせ、残りのドレッシングで和える。

出来上がり!

