

我が校自慢の学校給食レシピを紹介します！

献立名

ひじきのマリネ

<材料 4人分>

・ひじき	10g	・だいこん	80g
・こいくちしょうゆ	小さじ1	・きゅうり	40g
・和風だし(顆粒)	適量	・ボンレスハム	15g
・みりん	小さじ1/3	・穀物酢	小さじ1
・清酒	小さじ1/2	・植物油	小さじ2
・三温糖	小さじ1/2	・食塩	適量
		・三温糖	小さじ1

<作り方>

- ①ひじきを水で戻し、かっこの調味料で下煮する。
- ②だいこん、きゅうり、ボンレスハムを干切りにする。
- ③かっこの調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④①～③を和えて、出来上がり。

<献立のポイント>

ひじきは、煮物などにして食べることが多い食材ですが、給食では洋風のマリネにして定番のメニューとして月に1回程度提供しています。さっぱりとした味付けで、ひじきが苦手な人でも食べやすいメニューです♪