

(献立名)

ひじきのマリネ

<材料 4 人分>

ひじき (乾燥)	8 g	A	油	小さじ 1/2
(濃口しょうゆ)	少々)		濃口しょうゆ	小さじ 1
(上白糖)	小さじ 1)		りんご酢	小さじ 1
(水)	適量)		上白糖	小さじ 1
にんじん	40 g		食塩	少々
きゅうり	60 g		こしょう	少々
ハム	20 g			
冷凍コーン	20 g			

<作り方>

- ① ひじきは、かるく洗いで水でもどす。鍋にもどしたひじきと濃口しょうゆ (少々) と上白糖 (小さじ 1) と水 (ひじきが焦げない程度の量) を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ② にんじんは千切り、きゅうりは輪切り、ハムを短冊切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、野菜を茹でて、冷ましてしっかり水気をしぼる。
- ④ 調味料 A を合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ①、③、ハムをドレッシングで和えて味をなじませる。



<ポイント>

- ★ひじきに味付けをしておくことで、他の具材となじんで食べやすくなります。
- ★ひじきの煮汁がある時は、水気を切ってから混ぜ合わせましょう。
- ★給食ではきゅうりを茹でますが、家庭では塩もみして水気をしぼる調理法でも良いです。