

ひじきのサラダ

※こどもは大人の2/3量が目安です。


※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 99kcal
 たんぱく質 3.1g
 脂質 6.7g
 塩分 1.3g

<作り方>

- ① **ひじき**は水で戻してから、しょうゆ、酒、砂糖で煮て、ざるにあげて冷ます。
- ② **ちくわ**は半月切りにする。
- ③ **にんじん**はせん切りにし、茹でて冷ます。
- ④ **きゅうり**は小口切りにする。塩(分量外)をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ⑤ ①~④を**マヨネーズ**と**すりごま**で和える。



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
乾燥ひじき(戻し後9倍) 12g (108g) しょうゆ 小さじ2 酒 大さじ1 砂糖 小さじ1強 水 80cc	大人と同じ	きざむ	調味料は入れずに 圧力鍋で30分加圧後 みじん切り	調味料は入れずに 圧力鍋で30分加圧後 ざらつきのあるペースト にする(カッターで)	もぐもぐを ペーストにする 
焼きちくわ 2本	半月切り	いちよう切り	かまぼこに代え みじん切り	前期をざらつきのある ペーストにする	
にんじん 1/3本	せん切り	1cm長さの千切り	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅	
きゅうり 1本	小口切り	半月切り(薄め)	半分皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅	皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅	
マヨネーズ 大さじ2 すりごま 小さじ1			砂糖、しょうゆ、 マヨネーズ、すりごま で和える	砂糖、しょうゆ、 マヨネーズで和える (すりごまは抜く)	