

料理名

ひじきとキャベツのツナサラダ

＜材 料 8人分＞

	干しひじき (戻す)	16 g
A	しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	酒	大さじ 1
	にんじん 千切り	40 g
	キャベツ 短冊切り	200 g
	きゅうり 半月切り	80 g
	ツナ缶 汁気を切る	40 g
B	玉ねぎ すりおろす	50 g
	植物油	80 g
	しょうゆ	大さじ 1
	酢	大さじ 2.5
	砂糖	小さじ 1/2
	ラー油	適量



埼玉県マスコット「コバトン」

※分量は、実際の給食の4人分量ではなく、
家庭で作りやすい8人分にしています。



ひじきは、不足しやすい鉄分が補えるので、日々の食生活にぜひ取り入れていただきたい食材です。

また、食物繊維も豊富なため、食べれば腸もすっきり。ツナ缶のうま味で、もりもり食べられ

＜作 り 方＞

- ①干しひじきは洗って戻し、水気を切ってからAの調味料で下煮する。粗熱を取って、冷蔵庫で冷やす。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじんは少し長め、キャベツ、きゅうりはさっとゆで、ざるにあけて水で冷まし、水気を絞り冷蔵する。
- ③玉ねぎは大根おろしの道具ですりおろし、耐熱用ボールに入れ、ラップをして200Wレンジで1分加熱したら、かき混ぜてもう30秒加熱する。
- ④③へBの調味料を加えよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤①②④とツナ缶を和える。