

おうちで楽しむ

給食レシピ



子どもが「美味しい」は  
大人も「美味しい」



その他の人気  
レシピはこちら

【一人当たり】



エネルギー 118kcal



鉄 1.7mg

No.7

ひじきサラダ

材料(4人分)

ひじき(乾燥)…………… 8g  
にんじん…………… 1/4本  
ホールコーン…………… 40g  
むき枝豆…………… 80g  
塩…………… 少々  
マヨネーズ…………… 適量  
A だし汁…………… 1/4カップ  
しょうゆ…………… 大さじ1  
さとう…………… 小さじ2

サラダ人気No.1!

ポイントはお味と、汁気をしっかり切ること。  
是非、この分量で作ってみてください!



【作り方】

- 1: ひじきは5分程湯で戻し、ザルにあげて水で洗う。
- 2: にんじんは千切りにする。
- 3: むき枝豆は、塩ゆでにする。

- 4: 鍋にAを入れて煮立て、1を加えて煮る。
- 5: 4に味が付いたら、2、ホールコーンを加え、最後に3を加えて火を止める。
- 6: 5を冷まし、汁気を切ってマヨネーズをかける。