

9月28日 給食メニュー

## ひじきのサラダ

【材料 4人分】

ひじき	15g
□	しょうゆ  小さじ1
□	砂糖  小さじ1
にんじん	1/4本
ハム	1枚
きゅうり	1/2本
卵	1個
マヨネーズ	大さじ2



【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、よく洗う。
- ② 水気を軽く切ったひじきを鍋に移し、Aの調味料でひじきを煮た後、冷ましておく。
- ③ にんじん、ハム、きゅうりはせん切りにして食感が残る程度に茹でる。
- ④ 卵は茹でて5cm角ぐらいに切る。
- ⑤ すべての材料をマヨネーズで和えて完成。

☆卵は最後に入れると色がきれいに残ります。

☆ひじきの煮物をたくさん作って、1日目は煮物、2日目は余った煮物の中にきゅうり、ハム、ゆで卵、マヨネーズを加えて、簡単に作ってもおいしいですよ。