

作ってみませんか？
学校給食レシピ

小松菜とひじきのサラダ

（材 料）4人分

小松菜……130g（1/2束）

ひじき………10g

A { さとう………小さじ1
しょうゆ………小さじ1
みりん………小さじ1/2
ツナ………60g（小1缶）

白ごま………大さじ1

B { さとう………小さじ1/3
しょうゆ………小さじ1
サラダ油………小さじ1
酢………小さじ1
レモン汁………小さじ1
塩………小さじ1/2
こしょう………少々

《作り方》

- ① ひじきは水につけてもどしておく。
- ② ひじきを、Aの調味料で煮て、冷ましておく。
- ③ 小松菜は、さっと塩ゆでして、2cm位に切る。
- ④ ごまはいる。
- ⑤ ツナは、油をきっておく。
- ⑥ レモンをしぼる。
- ⑦ Bを合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑧ 全ての材料を混ぜ合わせる。

ドレッシングのかわりに、マヨネーズで和えてもおいしいです。



大竹市給食センター