

レシピ紹介 ～給食メニューから～

※レシピは家庭用に
アレンジしています。

ひじきと野菜のサラダ

副菜

【幼児4人分】

干しひじき	4g
きゅうり	50g（約1/2本）
もやし	60g
にんじん	10g
しょう油	5g（小さじ1弱）
サラダ油	5g（小さじ1強）
酢	4g（小さじ1弱）
砂糖	3g（小さじ1）
塩	0.4g（ひとつまみ）

- ① 干しひじきはぬるま湯に10分ほどつけておく。きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② 湯を沸かし、にんじん、もやしを入れる。ひじきを加える。きゅうりを加える。ザルにあげ、水にさらし、しぼって水気をきる。
- ③ カッコ内の調味料を合わせる。②に加え、和える。

見た目で嫌がっていた子
も、ひと口食べたら「おい
しいね」とパクパク食べて
くれました。



毛呂山町スコットキャラクター
もろ丸くん

