



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

< 給食レシピカード >

こんだてめい
献立名: ひじきのりんご酢あえ
(35kcal)



材料 (4人分)

乾燥ひじき	…6g
A さとう	…小さじ1杯
しょうゆ	…小さじ1杯
にんじん	…20g
キャベツ	…80g
きゅうり	…60g
ブロッコリー	…60g
B さとう	…大さじ1杯
りんご酢	…大さじ1/2杯
うすくちしょうゆ	…小さじ1/2杯
サラダ油	…小さじ2杯
塩・こしょう	…各少々

作り方

- 1 ひじきは水でもどしてザルに打ち上げる。
- 2 にんじんは銀杏切り、きゅうり、キャベツ、ブロッコリーは食べやすく切る。
- 3 Aの調味料に水 少々を加えてひじきを炒り煮する。味はしっかりつかなくても良い。
- 4 野菜は塩ゆでにした後流水で冷やし、しっかり水切りをしておく。
- 5 ひじきの煮汁も切り、野菜と一緒にBの調味料を合わせたもので和える。

りんご酢の香りがフルーティなさっぱりとした和え物です。どうぞお試しください。