



おうちで作ろう！！
♪ 保育園給食 ♪

ひじきの中華和え



さっぱりとした野菜の中華サラダにひじきを加えてカルシウムを強化しました。
黒々しないようにコーンを彩りに加えました。



材料(4人分)

芽ひじき(乾)	大さじ4
キャベツ	2枚
人参	1/3本
ホールコーン	大さじ2
ブナピー	1/2株
白いりごま	大さじ1
サラダ油	大さじ2
ごま油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩こしょう	適宜

- 作り方**
- ① 芽ひじきは水でもどしてからゆでておく。
 - ② キャベツは太めのせん切りにし、ゆでる。人参は皮をむき、せん切りにし、ゆでる。ブナピーは2cmの長さに切り、ゆでる。
 - ③ サラダ油・ごま油・酢・砂糖・しょうゆを合わせて混ぜ、調味液を作る。
 - ④ ひじき・キャベツ・人参・コーン・ブナピー・白いりごまをよく混ぜ、③の調味液で和える。

