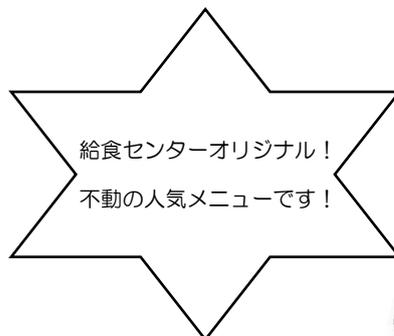




♪ひじきサラダ♪



給食センターオリジナル!

不動の人気メニューです!

<材料> (4人分)

ひじき(乾燥)	8 g
にんじん	1 / 4本
ホールコーン	40 g
むき枝豆	80 g
塩	少々
だし汁	1 / 4カップ
A	しょうゆ 大さじ1
	さとう 小さじ2
	マヨネーズ 適量

<作り方>

- ① ひじきはぬるま湯で戻し、ザルで水を切る。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ むき枝豆は、塩ゆでにする。
- ④ だし汁とAの調味料を鍋に入れて煮立て、①を加えて煮る。
- ⑤ ④に味が付いたら、にんじん、ホールコーンを加え、最後に③を加えて火を止める。
- ⑥ ⑤を冷まし、汁気を切ってマヨネーズで和える。