

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



ひじきサラダ（マヨ）

材 料（1人分）

- 干ひじき…………… 2g
- 小松菜…………… 20g
（下処理用 塩 ひとつまみ）
- 人参…………… 5g
- カニカマ…………… 5g
- 白ゴマ…………… 0.4g
- マヨネーズ…………… 5g

作り方

- ① ひじきは水洗いをして水で戻し、ザルにとる。
- ② 沸騰したお湯で①を5分程茹で、ザルにとり固く絞る。
- ③ 沸騰したお湯に塩ひとつまみを入れ、洗った小松菜を茹でる。
- ④ ③をザルにとり固く絞り、短冊切りにする。
- ⑤ 人参を短冊切りにし、水から茹でやわらかくなったら、ザルにとる。
- ⑥ カニカマを短冊切りにする。（給食では、カニカマにも湯を通します。）
- ⑦ ②・④・⑤・⑥をボールに入れる。
- ⑧ マヨネーズと白ごまで和える。

管理栄養士から

健康な食生活に役立つ食材の最初の文字を覚えやすく言い表した

ま（豆類）

ご（ごま・種実類）

わ（わかめ・海藻類）

や（野菜類）

さ（魚類）

し（しいたけ・きのこ類）

い（いも類）

の4種類（ご=ごま わ=ひじき や=小松菜・人参 さ=カニカマ）が同時に摂れる一品です。マヨネーズ味で子供たちにも食べやすい、おすすめメニューです。

