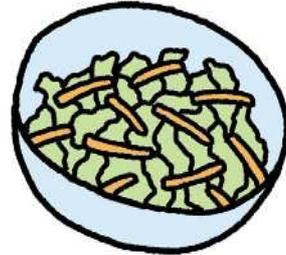


子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。
※家で作りやすいように、大人の分量で作り方を調整しました。

【ひじきとツナのサラダ】

<材 料 2人分>

	水で戻したひじき	30g
A	しょうゆ	小さじ1/3
	みりん	小さじ1/3
	キャベツ	50g
	もやし	60g
	人参	20g
	ツナ缶	10g
B	酢	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/3
	サラダ油	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2



1人分エネルギー 84kcal 塩分相当量 0.4g

<作り方>

- ① 耐熱ボールに、ひじきとAの調味料を入れ、ラップをして電子レンジで30秒加熱する。
- ② キャベツ、人参は千切りにする。
- ③ キャベツ、人参、もやしをしんなりするまで茹で、水気をきっておく。
- ④ ボールにBの調味料を入れてドレッシングを作り、ひじき・③の野菜・ツナを入れ和える。

- 海藻や野菜に含まれる「カリウム」は、体の外に塩分を出す働きがあります。
- 乾燥ひじきを使う場合は、たっぷりの水で20分くらい戻します。
(乾燥ひじきは、大さじ3を水で戻すと、約30gになります。)
- ドライパックや、レトルトパウチのひじきを使うと手軽にできます。
- 中に入れる野菜は、季節に合わせてトマトやきゅうり、コーンなどを入れると、色どりが良くなります。