



作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

ひじきサラダ

1月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方	
ひじき（水で戻しておく）	5g	① Aをあらかじめ混ぜておく。 ② ひじき、こまつな、もやしをゆでて水気を切り、冷ましておく。 ③ ボウルに②，ロースハム，コーンを入れ，①で和える。	
ロースハム（短冊切り）	2枚		
こまつな（ざく切り）	100g		
もやし	1/2袋		
ホールコーン	40g		
A	うすくちしょうゆ		大さじ1
	砂糖		小さじ2
	酢		大さじ1
	ごま油		小さじ1/2
	からし		少々

ひとこと Memo

小松菜とひじきを使ったサラダです。

日頃の食事で不足しがちな「カルシウム、鉄分、食物繊維」がとれます。

煮物に使うことが多いひじきですが、サラダにしてもおいしいですよ。



【1人分の栄養価】

エネルギー	34kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.0g
食塩相当量	0.8g

