

ひじきのサラダ（保育園給食レシピ）

材料（4人分）

芽ひじき （乾燥）	大さじ2
にんじん	1/10本
キャベツ	1/2枚
きゅうり	1/4本
ハム	1枚
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1/3
砂糖	少々

作り方

ひじきは、水に約30分浸し、ザルにあけて水気をきる。

野菜とハムはせん切りにしておく。

鍋に水とにんじんを入れて強火にかける。

沸騰したら を入れて約3分ゆでてから、 も加えて約15秒ゆでて、ザルにあけ水気をきる。

ひじきと野菜をボウルに入れて、 を加えて味をつける。

調理のポイント

きゅうりやハムをゆでることで、余分な水分が抜け、殺菌することもできます。材料を、同じ鍋で時間差をつけてゆでることで手間と時間を短縮！

彩りにコーンを入れたり、油をごま油に代えてもおいしいです。お弁当に入れる時は、しっかり水気をきってから入れよう！



きんぴらごぼう（学校給食レシピ）

材料（4人分）

ごぼう	1/4本
にんじん	1/8本
れんこん	1/8本
ちくわ	1/2本
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
七味唐辛子	少々
油	小さじ2

作り方

ごぼうはせん切りにして水にさらす。にんじんはせん切り。れんこんは薄いいちょう切りにして水にさらす。ちくわは厚さ5mmの輪切りにする。

フライパンに油を熱し、水気をきったごぼうとにんじん、れんこんを、中火で火が通るまで炒める。

にちくわを加え で味をつけ汁を煮つめて火を止める。仕上げに七味唐辛子をふって出来上がり。

調理のポイント

ごぼうやにんじん、れんこんは、火が通りやすいように、形や厚さをそろえて切りましょう。強火にしすぎないように火加減に気をつけてね。

作り置きができて便利な一品。豚肉・ゆで大豆・こんにやくなどを加えると、五目きんぴらになります。

