

ひじきには、カルシウムや食物繊維が含まれています。カルシウムは、歯や骨の形成を助けます。また、食物繊維には、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子をととのえる作用があります。

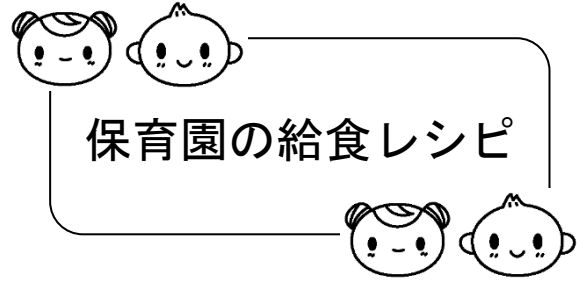
ひじきが余ったら、ふりかけにしてみはいかがでしょうか。
 ≪ひじきふりかけ≫

材 料：乾燥ひじき 5g 水大さじ1 しょうゆ小さじ1/2
 みりん小さじ1/4 酒小さじ1/3 ゆかり 3g
 白いりごま少々

作り方：ひじきは水(分量外)で戻した後、水気を切る。
 水、しょうゆ、みりん、酒で水分がなくなるまで弱火で煮る。ゆかり、白いりごまを加えてできあがり。

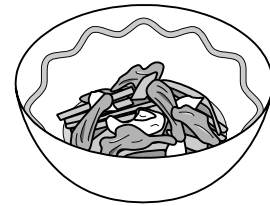


八千代市イメージキャラクター「やっち」



保育園の給食レシピ

ひじきサラダ

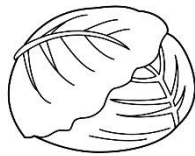
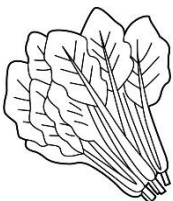


保育園の人気メニューを作ろう！
 保育園ならではの作り方や工夫も満載！

ひじきサラダ

材料 (大人2人分・子ども2人分)

乾燥ひじき	6g	
人参	中1/2本	
きゃべつ	大1枚	
ほうれん草	1/3把(100g)	
ホールコーン	大さじ3	
A {	油	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2強
	砂糖	小さじ1弱
	塩	少々
削り節	3g	



作り方

- ①乾燥ひじきは、水で戻してゆでる。
- ②熱いうちに水気をきった①を、Aの調味料を合わせた中に漬けておく。
- ③人参は千切りにしてゆでる。
- ④きゃべつとほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ホールコーンと削り節と②～④を混ぜ合わせてできあがり。

≪調理のワンポイント≫

作り方②のひじきは、熱いうちに調味料につけた方が、味がしみ込みやすくなります。

Aの調味料の代わりに好みのドレッシングで和えてもよいでしょう。

乾燥ひじきは、10倍の水に20分位つけておくと、8~10倍位に増えます。