

ひじきの甘酢あえ

ひとくちメモ

ひじきは、カリウムや鉄分などのミネラルが豊富な食べ物です。日本では房総半島や伊勢志摩、紀伊半島などで取れますが、国産はわずか10%。多くは韓国などの外国産となります。

乾燥ひじきは、たっぷりの水で戻しましょう。芽ひじきは約10分、長ひじきは約30分で約8～10倍の量に戻ります。

今回のひじきの使用量12g場合、1200ccの水の量が目安です。ザルにあげて戻し汁は捨て、流水で砂などを落としましょう。



材料と分量 (4人分)

もやし	1袋(200g)
にんじん	25g
乾燥ひじき	12g
(生ひじきでは120gくらい)	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1/2

作り方



1 ◆の調味料を鍋に入れて火にかけ、甘酢を作る。



2 ひじきをもどし、ひじきが柔らかくなるまでゆでる。
(今回は生ひじきを使いました)



3 にんじんをせん切りにする。



4 にんじん・もやしの順に食べやすいかたさにゆでる。
ゆであがったら、冷水で冷ます。



5 ひじき・野菜の水を切り（軽くしぼっても可）、
甘酢で味をつけ、仕上げにごま油を入れる。

栄養価 一人分の

エネルギー 26kcal
たんぱく質 1.4g



ごはん 牛乳
ツナそぼろ
ひじきの甘酢あえ
すまし汁

2024年10月の給食献立より

