

～つくってみましょう～



保育所給食の8月のメニューの中から、ひじきを使った料理2品と夏におすすめのサラダを載せています。ご家庭でも作ってみてください♪



◎ひじきの炒り煮

＜材料＞

ひじき（乾燥）	4 g
大豆（乾燥）	4 g
豚肉	20 g
にんじん	10 g
さつま揚げ	10 g
しめじ	10 g
いんげん	8 g
油揚げ	5 g
油	適量
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3

- ①大豆はひと晩水につけてもどし、柔らかくなるまで炊く。
- ②ひじきは水に20分程度つけてもどす。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りに さつま揚げ・油揚げは3cmの短冊切りにする。 しめじは食べやすい大きさに切る。
- ④油を熱し、②と③を炒め、①を加え、水（またはだし汁）を ひとひたになるまで加えて煮る。
- ⑤火が通ったら砂糖・醤油で味を付け、最後に1cm程度に切った いんげんを加える。

保育所の定番メニューです。子どもたちはよく食べてくれます♪
大豆は水煮大豆でOKです。水煮大豆の場合は1人分10gです。

◎ひじきのミルクィーサラダ

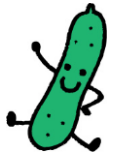
＜材料＞

ひじき（乾燥）	2 g
しょうゆ	少々
さとう	少々
きゅうり	30 g
ハム	10 g
人参	5 g
コーン	5 g
マヨネーズ	大さじ1/2弱
スキムミルク	大さじ1/2

＜作り方＞

- ①ひじきは戻して、しょうゆとさとうを加えて炊いておく。
- ②きゅうり、ハムはせん切りにする。
- ③人参もせん切りにして、ゆでておく。
- ④マヨネーズとスキムミルクを混ぜ合わせて、①～③、コーンを 和える。

保育所で人気のサラダです。
スキムミルクを加えることで、まろやかな味付けに なります。なければ、牛乳でもOKです。



◎海藻サラダ

＜材料＞

わかめ（乾燥）	1 g
きゅうり	20 g
かにかまぼこ	10 g
コーン	10 g
レモン汁	2cc
さとう	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/6
だし汁（かつお）	小さじ1/5
ごま油	少々

＜作り方＞

- ①わかめは戻して食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりはうすい輪切りにする。
- ③かにかまぼこは2cmくらいに切り、さいておく。
- ④調味料を混ぜ合わせ、水気を切った①～③とコーンを和える。

かにかまぼこの代わりにツナ缶でもおいしいですよ。



◎キャベツとなしのサラダ

＜材料＞

キャベツ	30 g
きゅうり	20 g
塩	少々
なし	20 g
ハム	5 g
ごま	小さじ1/3
酢	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/6
さとう	少々
油	小さじ1/4

＜作り方＞

- ①キャベツときゅうりはせん切りにし、塩をふり、しばらくおく。 水分が出てきたら、絞っておく。
- ②なしは皮をむき、せん切りにする。
- ③ハムもせん切りにする。
- ④調味料をよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤①～③とごまを混ぜ合わせ、④のドレッシングで和える。



サラダに使う梨は、甘みの強いものより、ほどよく酸味のある 二十世紀梨などがおすすめです。