



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事(夏)5
副菜編

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

夏にさっぱりと食べられるひじきを使ったサラダをご紹介します。

ひじきの中華サラダ



中華風ドレッシングで作るひじきのサラダは、暑い時期の人気メニューです。

<献立のヒント>

- ひじきのサラダは洋食にもあう一品です。



【ざいりょう】 4人分 (1人分: 47kcal)

芽ひじき(乾) ……16g
きゅうり ……1/2本
ロースハム ……2枚
ホールコーン ……40g

A (しょうゆ ……小さじ2
酢 ……小さじ2
砂糖 ……小さじ1
ごま油 ……大さじ1/2
白炒りごま ……小さじ1)

① ② ③ ①, ②, コーンをあえます。白炒りごまをふって出来上がりです。

【つくりかた】

① 芽ひじきはぬるま湯でもどし、熱湯で軽く湯がきます。
② きゅうりとハムは千切りにします。
③ A を合わせてドレッシングを作り①, ②, コーンをあえます。白炒りごまをふって出来上がりです。

※ 長ひじきを使う場合には、ゆでた後に短く切って調理しましょう。
※ 缶詰の芽ひじきを使用してもよいでしょう。(4人分で約80g)

★ ドレッシングの味を変えてもおいしいです。

簡単ドレッシングの分量(4人分)

フレンチ	和風
油 ……小さじ2	しょうゆ ……小さじ2
酢 ……小さじ2	酢(レモン汁) ……小さじ2
塩 ……小さじ1/8	砂糖 ……小さじ1