

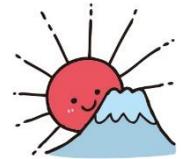


# ひじきサラダ

## 子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	95kcal
タンパク質	3.0 g
脂質	8.4 g
塩分	0.7 g

見た目も子どもたちが苦手な“ひじき”ですが、先に下味をつけ、チーズと一緒にマヨネーズと和えることで食べやすくなります。ぜひ、作ってみてください。



## ◆材料 5人分

★ 乾燥ひじき	15 g
★ しょう油	小さじ1/2 (3 g)
砂糖	小さじ1/2 (3 g)
きゅうり	1/2本 (50 g)
人参	5cm (50 g)
小松菜	1/3袋 (80 g)
チーズ	50 g
マヨネーズ	大さじ4 (40 g)
塩	少々

※子どもの分量です。



チーズは「切れてるチーズ」を使用すると簡単に作れます。



## ◆作り方

### ① ひじきの下準備をする

乾燥ひじきを水でもどす。乾燥ひじきをもどせたら、水気をよく切り、★の調味料の汁気が無くなるくらいまで煮る。

### ② 野菜の下準備をする

きゅうりは半月切り・人参は千切り・小松菜は1cmの長さに切っておく。(人参は1本150gの場合は電子レンジ(600W)で2分30秒ほど加熱しておく食べやすくなります。小松菜は200g(1袋)の場合は耐熱ボウルに小松菜を入れ、ふんわりラップをかけてから、電子レンジ(500W)で3分程加熱し、冷ましておく食べやすくなります。電子レンジが心配な場合はサッと茹でるのもおすすめです。) チーズは5mm~1cm程の角切りにしておく。

### ③ 材料と調味料を和える

①・②とマヨネーズ・塩を和えたら出来上がり♪♪

※電子レンジはメーカー等で違いもあるため、加熱時間等はあくまで目安になります。