



作ってみませんか？
 ぶくやまの学校給食

3月 福山市立〇〇小学校

ひじきのごまマヨネーズあえ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
ひじき（水で戻しておく）	5g	① ひじき、キャベツ、にんじんをゆでて水気を切り、冷ましておく。 ② きゅうりは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ③ ボウルに①、②、ツナを入れ、Aで和える。
キャベツ（せん切り）	1/6玉	
にんじん（せん切り）	1/4本	
きゅうり（せん切り）	1/2本	
ツナ	40g	
A		
マヨネーズ	大さじ2	
白ごま	小さじ1	



ひとこと Memo

ひじきを使ったサラダです。成長期の子どもに不足しがちな「カルシウム、鉄分、食物繊維」がとれます。このメニューは、子どもたちが好きなマヨネーズを使って洋風に仕上げ、ひじきを食べやすくしています。

旬のブロッコリーやハム、ひじきをしょうゆ、砂糖、みりんで味付けしたものをいれてもおいしいですよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー 92kcal
 たんぱく質 2.8g
 脂質 7.6g
 食塩相当量 0.3g

