

学校給食レシピ集

『こ・まごはやさしい献立』

～ ひじきサラダ ～



【材料】 4人分

○ひじき（乾燥）	6g（大さじ2）
○キャベツ	120g
○きゅうり	70g
○にんじん	35g
○冷凍コーン	40g

～ドレッシング～

○しょうゆ	小さじ1と1/2
○三温糖	小さじ1
○油	小さじ2
○酢	小さじ2
○こしょう	少々
○白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 野菜を切る
キャベツ→太めの千切り
きゅうり→輪切り
にんじん→千切り
- ② ひじきを茹でて水を切り、冷ましておく
- ③ 野菜を茹でて水を切り、冷ましておく
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる
- ⑤ 冷めた②、③と④のドレッシングを混ぜ合わせて完成

「こ まご わ やさしい」は、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。

「こ」は米、「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」は椎茸などのきのこ、「い」はいもです。

これら日本の伝統食材を日々の食事にうまく取り入れて、健康で長生きできるようにしましょう。

