

# ひじきツナサラダ

【材料 4人分】

- ・乾燥ひじき 5g
  - ・三温糖(砂糖) 2g
  - ・みりん 4g
  - ・しょうゆ 4g
  - ・キャベツ 1枚
  - ・フロッコリー 1/2個(100g) ※冷凍でも○
  - ・人参 2cmくらい
  - ・シーチキン 15g
- ②
- ・練りゴマ(市販)…大さじ1と1/2
  - ・しょうゆ…大さじ2
  - ・酢…大さじ1/2
  - ・砂糖…小さじ2
  - ・ごま油…小さじ1
  - ・ラー油…少々
  - ・長ネギのみじん切り…小さじ1



【下準備】

- ・ひじきは水でもどしておく。
- ・キャベツは、2cmの角切り、フロッコリーは、小房に分ける、人参は千切り。それぞれ茹でて冷ましておく。
- ・Bはすべて合わせておく。

\*\*\*\*\*

【作り方】

- ① 戻したひじきと、Aを入れ小鍋で煮て冷ます。
- ② 野菜とシーチキン、Bを混ぜ合わせる。

\*\*\*\*\*

給食では、業務用のドレッシング(棒棒鶏)を使用しています。

今回は、家庭にある調味料で作れるようにしているので味や量はお好みで調節してください。