

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

ひじきと野菜のキャロット和え

材料



作り方

- ① 芽ひじきは水につけて戻す。ブロッコリーは適当な大きさに切り、キャベツ、ハムは小さい角切りにする。にんじんはすりおろす。
- ② ブロッコリー、キャベツは茹で、冷ましておく。芽ひじきは茹でて冷まし、しょうゆで味をつけておく。
- ③ 鍋に油を熱し、にんじんを炒め、調味料を加え、冷ましておく。
- ④ 水気を切った材料を③で和える。

～メモ～

ブロッコリーの代わりに青菜（こまつな、ほうれん草等）でもOK！すりおろしたにんじんがひじきと野菜を可愛く彩ります♪

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
ブロッコリー	18	108	1/2個
キャベツ	15	90	4～5枚
芽ひじき(干)	1	6	
薄口しょうゆ	0.5	3	小さじ1/2
ハム	5	30	3枚
にんじん	8	48	1/4本
サラダ油	1	6	大さじ1/2
砂糖	0.5	3	小さじ1
酢	1.5	9	小さじ2
薄口しょうゆ	2.5	15	大さじ1弱

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

ひじきナムル

材料



作り方

- ① 芽ひじきは水につけて戻す。にんじんはせん切り、もやしは食べやすい大きさに切る。きゅうりはせん切りにし、塩少々を振る。ハムはせん切りにする。
- ② にんじん、もやしは茹で、冷ましておく。芽ひじきは茹でて冷まし、しょうゆで味をつけておく。
- ③ 水気を切った材料を、合わせた調味料で和える。

～メモ～

給食では、「大豆のかき揚げ」「豆腐バーグ」「さつまいものひじき煮」等にもひじきを使用しています。ひじきが余れば、ぜひ他のメニューも試してみてください♪

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
芽ひじき(干)	2	12	
濃口しょうゆ	0.8	4.8	小さじ1弱
きゅうり	10	60	1/2本
にんじん	5	30	1/6本
もやし	12	72	1/3袋
ハム	5	30	3枚
酢	1.7	10.2	小さじ2
濃口しょうゆ	1.2	7.2	小さじ1
ごま油	0.3	1.8	小さじ1/2
塩	少々	少々	