

豆ひじきサラダ

副菜



子供たちに食べてもらいたい
豆とひじきがおしく食べられる
学校給食センターで、
子どもに人気のメニューです。

【材料】 大人 4 人分

きゃべつ	100g程度
水煮大豆	25g
冷凍むき枝豆	25g
コーン缶	30g(約 1/6 缶)
芽ひじき(乾燥)	大さじ1(約 3g)
A	
砂糖	小さじ 1/2
醤油	小さじ 1/2
B	
みそ	小さじ 2 と 1/3
マヨネーズ	大さじ 2
酢	小さじ 1/3

【作り方】

- ① ひじきは水かぬるま湯につけて戻し、水をきっておく。
- ② キャベツは 1 cm 程度の千切りにして、さっとゆでる。冷凍むき枝豆もさっとゆでる。ゆでたものは冷まして、水気をきる。
- ③ ①のひじきを鍋に入れ、A を加えて炒り煮にする。(焦げないように必要に応じて水を加える。) 汁気がなくなったら、火をとめて粗熱をとり、冷ましておく。
- ④ ②と③、水煮大豆、コーンと B を和える。