



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事(夏)5 副菜編

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

夏にさっぱりと食べられるひじきを使ったサラダをご紹介します。

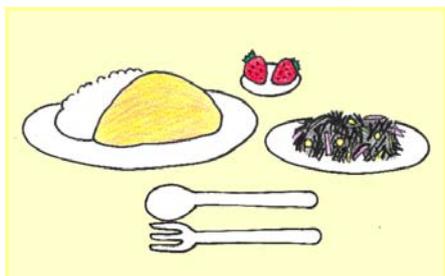
ひじきの中華サラダ



中華風ドレッシングで作るひじきのサラダは、暑い時期の人気メニューです。

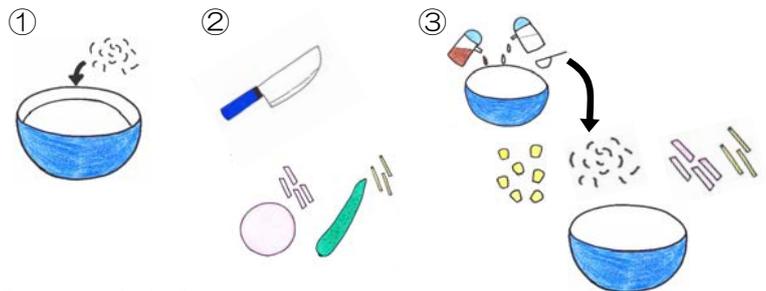
<献立のヒント>

- ひじきのサラダは洋食にもあう一品です。



【ざいりょう】 4人分 (1人分: 47kcal)

- 芽ひじき(乾).....16g
- きゅうり.....1/2本
- ロースハム.....2枚
- ホールコーン.....40g
- A
 - しょうゆ.....小さじ2
 - 酢.....小さじ2
 - 砂糖.....小さじ1
 - ごま油.....大さじ1/2
 - 白炒りごま.....小さじ1



【つくりかた】

- ① 芽ひじきはぬるま湯でもどし、熱湯で軽く湯がきます。
 - ② きゅうりとハムは千切りにします。
 - ③ A を合わせてドレッシングを作り①, ②, コーンをあえます。白炒りごまをふって出来上がりです。
- ※ 長ひじきを使う場合には、ゆでた後に短く切って調理しましょう。
- ※ 缶詰の芽ひじきを使用してもよいでしょう。(4人分で約80g)

★ ドレッシングの味を変えてもおいしいです。

簡単ドレッシングの分量(4人分)

フレンチ

- 油.....小さじ2
- 酢.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/8

和風

- しょうゆ.....小さじ2
- 酢(レモン汁).....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1