

栄養たっぷり！

ひじきのサラダ



保育園のお給食で登場するひじきのサラダを

紹介したいと思います(*^^*)★

下処理

- ・かまぼこ : 千切りにしてゆでる。
- ・芽ひじき(乾) : 水に戻して洗う。本みりん・濃いくちしょうゆ
水で下煮し、汁気をきる。
- ・きゅうり : 千切りにして軽く塩をして絞る。
- ・人参 : 千切りにしてゆでる。

作り方

- ① 加熱した食材は、十分に冷ます。
- ② すりごま・砂糖・マヨネーズ・濃いくちしょうゆを
合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ ひじき・きゅうり・人参・かまぼこを、②で和える。

材料(約4人分)

かまぼこ	50
〔芽ひじき(乾)〕	15
水	60
本みりん	2
〔こいくちしょうゆ〕	4
〔きゅうり〕	80
〔食塩(塩もみ用)〕	適量
にんじん	20
〔マヨネーズ〕	35
砂糖	1
こいくちしょうゆ	4
すりごま	2



ひじきの栄養価

干しひじきは栄養価が高いことでも知られていて、カルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維がごぼうの7倍、マグネシウムがアーモンドの2倍も含まれています。カルシウムは骨や歯の形成を促し、食物繊維は腸内環境を整えるのに役立ちます。

ひじきの戻し方

ひじきはたっぷりの水に20～30分浸けて戻します。その後ザルに上げて水を切って調理する。

時間がない時は、90度のお湯に10分ほど浸けて戻してもよいでしょう。

また、ひじきと水を耐熱容器に入れ、レンジにかけて戻す方法もあります。

芽ひじき20gの場合、約2分加熱します。