



青梗菜とひじきの和え物

(材料: 子ども1人分量)

青梗菜	25g	干しひじき	0.5g	濃口しょうゆ	0.6g
きゅうり	5g	水	1g	いりごま	0.6g
人参	5g	みりん	0.04g		
		濃口しょうゆ	0.1g		

(作り方)

- ①青梗菜をゆで、水にさらし、よくしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりをせん切りにし、塩もみする。
- ③人参をせん切りにし、茹でる。
- ④ひじきを水でもどし、水、みりん、濃口しょうゆで下味をつけながら火にかける。
- ⑤すべての材料を冷まし、水気をよくきり、濃口しょうゆ、ごまで調味する。

ひじきは、下味をつけておくと、食べやすくなります。
サラダなどに入れてみてはいかがでしょうか。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
10kcal	0.4g	0.3g	1.6g	39mg	0.1g