



ひじきのマリネ



◆カルシウム 38mg、 ◆鉄分 1.1mg

カルシウムと鉄分をたくさん含む「ひじき」を使ったマリネです。ひじきというと煮物など和風の料理と合わせることが多いですが、さっぱりとしているので洋風のおかずにもよく合います。子供にも人気の献立です！

材料(4人分)

• 干しひじき	10g (水で戻す)
• 三温糖	2.5g (小さじ1弱)
• しょうゆ	5g (小さじ1弱)
• みりん	2.5g (小さじ1/2)
• 和風だしの素	1g
• きゅうり	75g
• 食塩 (下味)	少々
• だいこん (根)	100g
• 食塩 (下味)	少々
• にんじん	15g
◆ドレッシング	
• 植物油	7.5g (小さじ2弱)
• 穀物酢	7.5g (小さじ1と1/2)
• 三温糖	2.5g (小さじ1弱)
• 食塩	0.3g

作り方

- ① ひじきを調味料Aで下煮し、冷ましておく。
- ② 野菜は千切りにして茹でて、冷ます。
きゅうり、だいこんには、塩を振っておく。
- ③ Bを加熱して冷まし、ドレッシングをつくる。
- ④ ①、②を③で和える。

※給食では、衛生面の関係で野菜やドレッシングを加熱していますが、家庭では生の野菜でもOKです。

※マリネは、和えてから少し冷蔵庫で味をなじませるとおいしくいただけます！