

N01 ひじきのマリネ

鉄分は成長期の子どもたちに欠かせない栄養素です。乳製品やほうれん草・小松菜・海藻・あさり・豆製品・小魚などに多く含まれます。

◎ひじきのマリネ 約4人分

乾燥ひじき	・・・12g
だし汁	・・・30g
しょうゆ	・・・大さじ1
さとう	・・・小さじ1
みりん	・・・小さじ1
酒	・・・小さじ1
きゅうり	・・・1本
にんじん	・・・1/4本
ハム	・・・4枚
サラダ油	・・・8g
酢	・・・10g

- ①鰹節でだしをとる。
- ②ひじきは水で戻し、調味料で煮て冷ます。
(水気がなくなるくらい)
- ③にんじん・きゅうりは細切りにして、それぞれ下ゆでする。
- ④ハムは細切りにする。
- ⑤調味料を合わせドレッシングを作り、材料をあわせる。

