

がっこうきゅうしょく  
★学校給食レシピ★  
ひじポテサラダの作り方

ざいりょう りぶん  
<材料 1人分>

たいりょう つく きゅうしょく りぶんりょう  
※大量に作る給食の1人分量です。お好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

- 干しひじき…0.4g
- 醤油…2g
- 砂糖…1g
- 酒…1g
- じゃがいも…50g
- にんじん…6g
- きゅうり…8g
- マヨネーズ…9g



作り方

① ひじきを煮る。

干しひじきを水戻しする。  
水戻ししたひじきを、醤油、砂糖、酒で煮切る。  
煮たひじきは、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。

② 野菜を切って、ゆでて、冷やす。

じゃがいものは、皮を剥き、1.5cm角の角切りに切る。  
にんじんは、3mmの厚さのいちょう切りに切る。  
きゅうりは、3mmの厚さの輪切りに切る。  
切った野菜はそれぞれ、食感が残るようお湯でゆで、水にさらして冷却する。  
水分を切り、冷蔵庫で冷やす。

③ ひじきと野菜とマヨネーズを混ぜ合わせる。

よく冷やした、ひじき、野菜、マヨネーズを合わせて、混ぜ合わせて、完成！