

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〉

※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。

- ・^ほ干しひじき…0.4g
- ・^{しょうゆ}醤油…2g
- ・^{さとう}砂糖…1g
- ・^{さけ}酒…1g
- ・じゃがいも…50g
- ・にんじん…6g
- ・きゅうり…8g
- ・マヨネーズ…9g



つく かた
〈作り方〉

- ① ひじきを^に煮る。
^ほ干しひじきを^{みずちど}水戻しする。
^{みずちど}水戻ししたひじきを、^{しょうゆ}醤油、^{さとう}砂糖、^{さけ}酒で^に煮切る。
^に煮たひじきは、^{あらねつ}粗熱をとり、^{れいそうこ}冷蔵庫で^ひ冷やしておく。
- ② ^{やさしい}野菜を^き切って、ゆでて、^ひ冷やす。
じゃがいもは、^{かわ}皮を^む剥き、1.5cm^{かく}角の^{かくぎ}角切りに^き切る。
にんじんは、3mmの^{あつ}厚さの^{いちよう}いちよう切りに^き切る。
きゅうりは、3mmの^{あつ}厚さの^{わぎ}輪切りに^き切る。
^き切った^{やさしい}野菜はそれぞれ、^{しょくかん}食感が残るようお湯で^ゆゆで、^{みず}水に^{れいきやく}さらして^ひ冷却する。
^{すいぶん}水分を^き切り、^{れいそうこ}冷蔵庫で^ひ冷やす。
- ③ ひじきと^{やさしい}野菜とマヨネーズを^ま混ぜ^あ合わせる。
よく^ひ冷やした、ひじき、^{やさしい}野菜、マヨネーズを^あ合わせて、^ま混ぜ^あ合わせて、^{かんせい}完成！