

食育だより

令和8年

3月

おすすめ
レシピ

～ひじきの チーズサラダ～

＜材料（4人分）＞

ひじき（乾）	10g	A	サラダ油	小さじ1
にんじん	1/4本		しょうゆ	小さじ1
きゅうり	1本		りんご酢	小さじ1
ハム	20g		砂糖	小さじ1/2
ベビーチーズ	1～2個		塩	少々
			こしょう	少々

＜作り方＞

- ①ひじきは水でもどす。にんじんはせん切り、きゅうりは輪切り、ハムはたんざく切り、チーズは7mm角程度に切る。
- ②にんじんとひじきをゆでて冷ます。
- ③Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④③のドレッシングですべての材料を和える。

和風の煮物のイメージが強いひじきをサラダにしました。チーズとの相性バッチリです。りんご酢を使うとまろやかになりますが、なければ普通の穀物酢でもOKです。



3月10日（火）の献立は、
古代米入りごはん、牛乳、豆腐ナゲット、ひじきのチーズサラダ、
わけぎのみそ汁です。

