

☆ひじきと春雨の中華和え☆

【分量（4人分）】

干ひじき	7g
コーン（缶または冷凍）	10g
にんじん	10g（2cm）
こまつな	40g（1株）
春雨	15g
ツナ	20g
三温糖	10g（大さじ1）
しょうゆ	8g（小さじ1強）
酢	★調味料 8g （小さじ1と1/2）
ごま油	
白いりごま	6g（大さじ1）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 干ひじきは水で戻す。
- ② にんじんは千切りに切って、ゆでる。
- ③ こまつなはサッとゆでて、流水で冷ました後1.5cm幅に切る。
- ④ ①のひじきと春雨をゆでて水にとって冷まし、よく水気を切る。
- ⑤ ボウルに②と③、油を切ったツナ、コーン、★調味料、軽くすった白いりごまを入れて和える。
（冷凍のコーンを使用する場合は、ゆでてからあえてください。）



ひじきは、成長期の子どもに必要なカルシウムや鉄分が多く含まれています。

また、煮物に使われることが多いひじきですが、サラダにしてもおいしく食べることができます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 54kcal

たんぱく質 2.0g

食塩相当量 0.4g

