

今月のおすすめ献立

(12月分)

献立名	ひじきサラダ
	

材料名 (1人分)	ひじき . . . 1 g にんじん . . . 5 g きゅうり . . . 15 g だいこん . . . 15 g	(砂糖 2.5 g しょうゆ 4 g レモン果汁 0.5 g)
--------------	---	---

作り方 (レシピ)	<p>① ひじきは戻し、よく洗っておく。にんじん、だいこん、きゅうりは、せん切りにする。</p> <p>② ひじきと野菜は茹でて、しっかり水分をきっておく。</p> <p>③ 砂糖・しょうゆ・レモン果汁を合わせ、②の具材を和える。</p>
--------------	---

献立の特長	<p>この「ひじきサラダ」は、彩りのよい野菜も加え、レモン果汁入りのドレッシングで和えているので、さっぱりした仕上がりです。ひじきには、成長期に必要なカルシウムや鉄分などのミネラルや食物せんいも多く含まれています。煮物に使われることが多いひじきですが、サラダでもおいしく食べられますよ。</p>
-------	---