

五泉のうんめえ給食

【ひじきと大豆のサラダ】



材料(約4人分)

干しひじき	2g	… 水で戻し、ゆでておく
ゆで大豆	40g	
ツナ	40g	… かるく油をきっておく
キャベツ	100g	… 短冊切り
にんじん	30g	… せん切り
アスパラガス	30g	… 斜め切り

A	塩	1g
	こしょう	少々
	酢	小さじ1~2
	米サラダ油	小さじ1~2
	三温糖	少々

作り方

- ① キャベツ、にんじん、アスパラガスをそれぞれゆでて冷ます。
- ② Aを混ぜ合わせて、①とゆでておいたひじき、ツナ、大豆を和える。味をととのえて出来上がり。

大豆以外にも、枝豆やいんげん豆など、いろいろな豆を活用し、好みの野菜を加えて作ってみてください。



ご家庭では、分量を加減して作ってください。

