



## ひじきのマリネ

◆カルシウム 38 mg、 ◆鉄分 1.1 mg



カルシウムと鉄分をたくさん含む「ひじき」を使ったマリネです。ひじきというと煮物など和風の料理と合わせることが多いですが、さっぱりとしているので洋風のおかずにもよく合います。子どもにも人気の献立です！

### 材料(4人分)

- 干しひじき 10g (水で戻す)
- 三温糖 2.5g (小さじ1弱)
- しょうゆ 5g (小さじ1弱)
- みりん 2.5g (小さじ1/2)
- 和風だしの素 1g

- きゅうり 75g
- 食塩(下味) 少々

- だいこん(根) 100g
- 食塩(下味) 少々
- にんじん 15g

### ◆ドレッシング

- 植物油 7.5g(小さじ2弱)
- 穀物酢 7.5g(小さじ1と1/2)
- 三温糖 2.5g(小さじ1弱)
- 食塩 0.3g

### 作り方

- ① ひじきを調味料Aで下煮し、冷ましておく。
- ② 野菜は千切りにして茹でて、冷ます。  
きゅうり、だいこんには、塩を振っておく。
- ③ Bを加熱して冷まし、ドレッシングをつくる。
- ④ ①、②を③で和える。

※給食では、衛生面の関係で野菜やドレッシングを加熱していますが、家庭では生の野菜でもOKです。

※マリネは、和えてから少し冷蔵庫で味をなじませるとおいしくいただけます！