

おうちで給食の味！「春雨とひじきの和え物」

給食で人気の料理を紹介します。ご家庭でも作ってみてくださいね。



【分量（4人分）】

ひじき（乾燥）		大さじ2と1/2
春雨		15g
コーン		大さじ2
小松菜		1/5束
ツナ		1缶
しょうゆ	★調味料	小さじ2
三温糖		大さじ1
酢		大さじ1
ごま油		小さじ1/2



【作り方】

- ① ひじきをさっと洗って戻す。
- ② 小松菜は根元をとって1cmの長さに切る。
- ③ ★調味料をひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ④ ひじき、春雨、小松菜を茹でて冷ましておく。
- ⑤ 全ての材料を合わせて和えて完成。

★ 小松菜の代わりにチンゲンサイやほうれん草などを使ってもおいしく食べられます。
加熱することで、酸味が和らぎ食べやすくなります。

1日3食しっかり食べて、元気に過ごしてくださいね◎