

# ひじきのごまドレッシング和え

## <材料（4人分）>

もどしひじき	1パック (65g)
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
ハム	4枚
ほうれんそう	1束
ごまドレッシング	大さじ2



給食では、乾燥ひじき（4人分で8g）を水でもどして使っています。

もどしひじきはレトルトパウチや缶詰で販売されています。

## <作り方>

- ①もどしひじきはしょうゆと砂糖で煮て、下味をつけ、しっかり冷ます。
- ②ハムは1cm幅程度の短冊に切る。
- ③ほうれんそうはゆでて、しっかり水をきり、食べやすい大きさに切る。
- ④①～③を混ぜ、ごまドレッシングで和える。

煮物で食べることが多いひじきですが、給食ではサラダや和えものにも使っています。ひじきはカルシウムや鉄分、ミネラルなどの栄養が豊富です。野菜と一緒にごまドレッシングで和えることで食べやすくなり、子ども達にも人気です。一緒に和える野菜を季節によって変えたり、お好みのドレッシングを使ったりしてもおいしいですよ。