

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第3弾

問保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きつと、わが家のお気に入り！ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『簡単に作れておいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。

第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No.8 余った白菜で♪ひじきと白菜のサラダ



材料(4人分)

ひじき(乾燥)	2g
白菜	1枚
大根	1/12本
にんじん	1/4本
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
かつお節	1袋

作り方

- ① ひじきは水で戻してよく洗い、茹でて水けをきる。
- ② 白菜と大根は短冊切り、にんじんは千切りにする。全て一緒に茹でて水けをきる。
- ③ 耐熱容器に a を入れ、ラップをして電子レンジ(600w10秒)で加熱する。
- ④ ボウルに①・②・③を入れて和える。