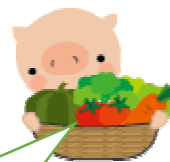


# ひじきマヨサラダ

海藻を食べる機会を増やすために！  
おすすめの一品です。



**いつでもオススメ！**



◆ 材料 (4人分)	g
ひじき(乾燥)	4
キャベツ	80
にんじん	20
きゅうり	80
角切りチーズ	15
しょうゆ	8
砂糖	4
マヨネーズ	40

体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

ひじき チーズ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

キャベツ にんじん きゅうり

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

砂糖 マヨネーズ

## ◆ 作り方

- 1 ひじきを水で戻し、しょうゆと砂糖で煮る。
- 2 キャベツとにんじん、きゅうりは、千切りにする。チーズは、5mm角に切る。
- 3 煮たひじきとキャベツ、にんじん、きゅうり、チーズを合わせ、マヨネーズで調味する。
- 4 最後に味を調べ、できあがり。



学校が休校となり、給食センターでは、栄養満点な新しいレシピを開発しています。

ひじきが入ったサラダを呂楽町の学校給食の献立に入れようと思います。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

