



## 「ひじきサラダの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

• 干しひじき	5 g	• 卵	1 / 2個	
• 切り干し大根	9 g	• 塩	少々	
• きゅうり	1 / 3本	• 油	小さじ1 / 2	
• 人参	小1 / 8本	A {	• しょうゆ	小さじ1
• ロースハム	1枚		• 砂糖	小さじ1 / 3
			• 酢	小さじ1
			• ごま油	少々

### 《作り方》

- ① ひじきは水洗いしてからたっぷりの量の水に漬けてもどし、さっと茹でて水気を絞ります。
- ② 切り干し大根は、水洗いしてからたっぷりの量の水に漬けてもどし、よく茹でて、水気を絞ります。
- ③ きゅうりは、縦半分に切ってから、斜め薄切りにします。
- ④ 人参は、せん切りにし、茹でて、水気を切ります。
- ⑤ ロースハムは、せん切りにして、茹でこぼします。
- ⑥ 卵は、よく溶きほぐし、塩を加えて混ぜ、熱したフライパンに油を入れ、炒り卵を作ります。
- ⑦ Aをよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、①を和えます。
- ⑧ ⑦に②～⑤を加え、味をなじませます。
- ⑨ ⑥の卵は食べる直前に和えます。

★ 市立保育園では野菜は全て加熱調理していますが、ご家庭ではきゅうりは茹でなくてもよいです。

盛り付け例



ひじき、切り干し大根を使っていて、カルシウムや鉄が多くとれるサラダです。

いり卵の代わりにコーン缶を使用してもおいしくできます。（写真はコーン缶を使用した例です）

