

## 3月の給食献立より

- ・カレーピラフ
- ・牛乳
- ・ひじきとチーズのサラダ
- ・ロメインレタスのスープ
- ・ぶどうゼリー



ひじきは日本の沿岸で取れる海藻のひとつで、栄養豊富な食べ物です。海の野菜と言われるほど、鉄分やカルシウムなどのミネラルやビタミンを多く含んでいます。腸の働きをよくする食物繊維なども豊富に含まれています。

学校給食では、サラダにひじきや切り干し大根等の乾物をよく使用します。それは、乾物ならではの特征があるからです。

乾物は、生の食材を天日や風に当てて干した物です。保存がきいて軽く持ち運びにも便利です。乾物にすると生の食品にはない味わいや歯ざわりが生まれます。乾燥したきのこや海藻、切り干し大根等は、生に比べると栄養分が多くなります。

また、チーズはもともと栄養豊富な牛乳から作られているので牛乳の栄養成分が濃縮されています。野菜や果物といっしょに食べると、より多くの栄養がとれます。

ミネラルが豊富なひじきとチーズ、野菜と一緒に食べられるサラダです。子どもたちにも人気なので、ご家庭でもお試しください。

### ひじきとチーズのサラダ(4人分)

|            |       |
|------------|-------|
| まぐろ油漬け (缶) | 60 g  |
| チーズ        | 50 g  |
| キャベツ       | 120 g |
| にんじん       | 20 g  |
| 乾燥 ひじき     | 6 g   |
| 食酢         | 小さじ2  |
| サラダ油       | 小さじ1  |
| しょうゆ       | 小さじ2  |
| 砂糖 (上白糖)   | 小さじ1  |
| こしょう       | 少々    |

### ひじきとチーズのサラダ(作り方)

- ① ひじきは水でもどす。キャベツは短冊切りに、にんじんは千切りにする。まぐろ油漬けは、油をきっておく。
- ② 切った野菜とひじきをゆでて、水をきる。
- ③ ドレッシングを作り、②の野菜とひじき、角切りにしたチーズ、まぐろ油漬けをあえる。

乾物を使用したサラダ



切り干し大根のサラダ



かみかみあえ



レシピ提供：高松市学校給食研究会