

◎ ひじきサラダ

<材料>

ひじき	10g
キャベツ	150g
きゅうり	中1/2本
→ 塩	適量
コーン	30g
シーチキン	30g
マヨネーズ	大さじ2.5
濃口しょうゆ	小さじ1/3

(作り方)

*下準備

- ひじきを水で戻してから、一度茹でる。火が通ったら水気を切る。
- キャベツは2cm程度の一口大に切り、レンジで加熱する。
- きゅうりは輪切りにしてから塩もみ、軽く絞って水気を切る。

- ① 下準備が済んだらすべての材料を混ぜ合わせて完成。

◎ ワンポイント

卵アレルギーの子も一緒に食べられるように、園の給食ではマヨネーズを市販の「マヨドレ」で対応しています！