

バランスよく食べよう！食育レシピ

『キャベツのひじきドレッシング』

レシピ提供：市立小学校・中学校



【材料(4人分)】 (1人分:14kcal 食塩相当量0.4g)

- ・キャベツ 100g
 - ・ひじき(乾燥) 1g
 - ・油 小さじ1/2
- A
- ・砂糖 小さじ1
 - ・酢 小さじ1/2
 - ・うすくち醤油 小さじ1
 - ・塩 ひとつまみ

フライパンで簡単に
ひじきドレッシングが作れます。
キャベツ以外の旬の野菜と
あえて美味しく
いただけますよ。

【作り方】

- ① ひじきを水でもどす。
- ② ひじきを乾煎り(油をひかずにフライパンで炒める)し、余分な水分をとばす。
- ③ ②にAを加えて味付けしたのち、火を止めて油を加える。
- ④ キャベツは短冊切りにして、耐熱性の容器に入れ、ラップをして電子レンジにかける。(目安:500W 1分30秒)
- ⑤ キャベツに③をあえて完成。



【撮影協力】
茨田小学校
栄養教諭 丸田先生(中央)

鶴見区食生活改善推進員協議会 榎本校区
前川さん(左) 志村さん(右)