

献立名	和風マリネ	
	調理のポイント	
	給食では、きゅうりをゆでていますが、家庭では、生のきゅうりでもよいです。 ・ ・ ・	
ひとことアドバイス	下味をつけてひじきをにているので、野菜とともに苦にならずに海そうを食べることができます。	

材料名	(4人分分量)	作り方
きゅうり	120g	・ひじきは洗って、水に戻しておく
・ひじき	2g	・ひじきを水で煮て、和風だし・しょうゆで調味し、汁がなくなるまで煮て、冷ましておく
・しょうゆ	1.2 g	
和風だしの素	0.2g	・きゅうりは2mmの小口切り、にんじんはせんぎりにする。
・ホールコーン	60g	・きゅうり・にんじん・ホールコーンは、それぞれゆでて、冷ます。
・にんじん	20g	
・しょうゆ	12g	・三温・酢・ごま油を合わせて調味液を作っておく
・三温	5g	・すべての材料を混ぜ合わせ、食べる直前に
酢	14g	調味液で和えて食べる。
・ごま油	4g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
19	0.6	1.0	15	0.5	109	0.01	0.02	4	0.5	0.5