

# 今月のこんだて紹介



秋のカレー

牛乳

ひじきサラダ

ヨーグルト

## ひじきサラダ

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ ひじき	40g	① ひじきは、Aの調味料で炊き、冷ましておく。 ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにして、コーンと一緒にさっとゆで、冷ましておく。 ③ ボウルに①と②を入れ、Bの調味料で和える。
○ 上白糖	小さじ1/3	
○ こい口醤油	小さじ2/3	
○ A 酒	小さじ2/3	
○ 水	少々	
○ キャベツ	120g	
○ きゅうり	60g	
○ (冷)コーン	20g	
○ サラダ油	小さじ1	
○ 上白糖	小さじ1/3	
○ B 穀物酢	小さじ1	
○ うす口醤油	小さじ1	
○ 食塩	少々	

## ひじき

ひじきは主に、「芽ひじき」、「長ひじき」があります。

松山市では中島地区などの島しょ部や北条地区などの海域で収穫されており、「松山ひじき」としてまつやま農林水産物ブランドにも指定されています。

ひじきには、腸内環境を整えてくれる食物繊維や、骨を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。

給食では、『ひじきサラダ』の他に『磯煮』、『ひじきごはん』などに使われています。