



このレシピで使用している県産品

ひじき

料理の栄養価

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	9.0 g
脂質(エネルギー比率)	72 %
カルシウム	56 mg
マグネシウム	22 mg
鉄	1.0 mg
亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	32 μgRE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	0.5 g

材料(1人分)

ひじき	1 g
本みりん	0.4 g
こいくちしょうゆ	1 g
鶏ほぐし身	10 g
にんじん(せん切り)	3 g
きゅうり(輪切り)	15 g
キャベツ(せん切り)	25 g
いりごま(白)	1 g
ハーフマヨネーズ(1食用)	8 g

作り方

- ① ひじきは水で戻して、みりん、こいくちしょうゆで煮て冷ます。
- ② 鶏ほぐし身は袋ごとゆでて冷ます。
- ③ にんじん、きゅうり、キャベツはゆでて冷ます。
- ④ ごまはから煎り後、半ずりして冷ます。
- ⑤ ①③④を和えて、配缶する。②は別配缶する。

ひとくちメモ

ひじきは晩夏から初秋にかけて発芽し、3～4月にかけてのびます。長崎県の対馬や五島は主な生産地です。無機質を多く含み、カルシウムや鉄の含有量が多く、100g中のヨード含量は40～60gあります。油とよく合うので、水に戻してから、サラダ油・しょうゆ等で調味して炒めものにしたたり、白和え、ひじきごはん等に使います。茎(長ひじき)、枝葉(芽ひじき)があります。茎の方は歯ごたえがよく、味もおいしいです。今日は芽ひじきを使って、サラダにしています。

給食では…



「ひじきサラダ」を使った給食献立例(小学校)

五目ごはん・牛乳・いかフライ  
ひじきサラダ・豆腐のすまし汁・りんご