

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★ひじきのミルキーサラダ★

材 料（こども5人分）

	乾燥ひじき	7g
A	しょうゆ	小さじ1(5g)
	砂糖または、三温糖	小さじ2弱(5g)
	水	小さじ1(5g)
	ほうれん草	2株(60g)
	人参	20g
	ロースハム	30g
	スキムミルク	大さじ2弱(10g)
	マヨネーズ	大さじ1強(20g)

※野菜は廃棄分を除いた量。

保育園人気
メニュー！



下準備

- ・ひじきは、20℃位の（冷たすぎない）水に10～20分位つけ戻し、水をきる。
- ・人参は千切り、ロースハムは細切りにし2センチの長さ、ほうれん草2センチ位の長さに切る。

作り方

- ①ひじきはAで煮て、冷ましておく。
- ②鍋に湯をわかし、人参、ハム、ほうれん草を順に入れゆで、水をかけ冷やし、水をきる。
- ③マヨネーズとスキムミルクを混ぜ合わせ、①と②を和える。



保育園給食で大人気のメニューです！

ひじきは軽く煮ているため磯臭さがなくなり、また、マヨネーズにスキムミルクを加えているため、まろやかな味になっています。

卵・乳を使わない対応として、

「マヨネーズ」⇒卵を使わないマヨネーズ（エッグケア：卵不使用マヨネーズ）、「スキムミルク」⇒「きなこ 小さじ2（4g）」に変える、ハムは、卵・乳を使用していないものに変えてもおいしいです！