



### もずく入り卵焼き

<材料> 4人分

サラダ油	小さじ1/2
鶏ひき肉	20g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
卵	4個
もずく	40g
じゃがいも	小1/2個

摂取しにくい食品である海藻を、卵焼きの中に入れてあります。じゃがいもも入っていて、食べ応えのある卵焼きです。



### <作り方>

- ①もずくは2cm程度にカットする。(長い場合)
- ②じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったらじゃがいもを加え、しんなりするまで炒める。もずくを加えて軽く炒めたら、塩～しょうゆで味付けする。
- ④ボールに卵を割りほぐし、③のフライパンの中に加えて火を通す。食べやすい大きさに切り分ける。

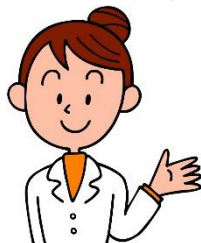
☆オーブンで焼く場合は160℃に予熱後、耐熱の型などに流し込んで20分焼きます。

### 手作りなめたけ

<材料> (作りやすい分量)

えのきだけ	1パック(100g)
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
だし汁	大さじ1

白いご飯にぴったりの手作りなめたけです。きのこ類のぬめりは水溶性食物繊維で、整腸作用があります。仕上げに酢を少量加えると、さっぱりとした仕上がりになります。



### <作り方>

- ①えのきだけは根元をカットし、1.5～2cm長さにカットする。
- ②だし汁に調味料を加えて煮たせ、①を加えて水分が少なくなるまでゆっくりと煮る。かさが減り、とろみが出たら完成。

## ツナひじきサラダ 4人分

### <材料>

乾燥ひじき	3g
ツナ缶	40g
キャベツ	100g(葉2枚分)……短冊切り
きゅうり	50g(1/2本)……短冊切り
にんじん	30g(1/6本)……せん切り
酢	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2

ひじきといえば煮物のイメージですが、  
サラダの具材としてもおいしく食べられます。

ドレッシングにレモン汁を加えることで、  
さわやかな風味になります。



### <作り方>

- ①ひじきは水で戻し、ツナ缶は軽く汁気を切っておく。
- ②ツナ缶の油でツナとひじきを炒め、粗熱を取っておく。(ツナ缶の油がない時は、少量のサラダ油を使用してください。)
- ③野菜はそれぞれゆでて、冷ましておく。
- ④ドレッシングの材料は、合わせて一煮立ちさせ、冷ましておく。
- ⑤ツナとひじき、ゆで野菜を④で和える。

☆給食では野菜はすべて加熱調理していますが、ご家庭ではお好みに応じて生野菜を使っていたいでかまいません。

☆ひじきは短い「芽ひじき」を使用しています。長ひじきの場合は、戻した後に適宜食べやすい長さにカットしてください。