



# ひじきの鉄分サラダ



## 材料（4人分）

ハム	3枚	
ひじき（乾燥）	4g	
さとう	小さじ1/3	} A
こいくちしょうゆ	小さじ1/3	
にんじん	20g	
もやし	1/2袋	
小松菜	1/4わ	
粒コーン（缶詰）	12g	
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2	} B
酢	小さじ2	
さとう	小さじ2	
ごま油	小さじ1	

## 作り方

- ①ハムは5ミリ幅の干切りにする。
- ②ひじきは、水で5～10分付けて戻し、しっかり洗い、ザルにあける。Aと少量の水（大さじ1ほど）で下煮する。
- ③それぞれの野菜を洗う。にんじんの皮はむかずに干切り、小松菜はゆでて水冷し、3センチ幅に切る。もやしはゆでて、ザルにあけて冷ます。コーンはサッと洗う。
- ④ボウルにBを入れてよく混ぜる。材料をすべて入れて和える。

## ひとくちメモ

★ひじきはカルシウム、食物繊維、マグネシウムなど成長期の子供にとって必要な栄養素がたっぷりの食材です。鉄分の多い小松菜も加えた鉄分サラダは、給食で大人気です。ハムの代わりにツナを入れてもおいしいです。

★乾燥ひじきは水で戻すと8～10倍に増えます。たっぷりの水で戻しましょう。芽ひじきを使うと早く戻りますが、長ひじきの場合には20～30分ほどかかります。

