

てっつこサラダ



アピールポイント

ひじきの煮物が嫌いな人でも、大人でも、子どもでも食べやすいように考えました。

審査員のコメント

食材の組合せや、味付けに工夫が見られます。ネーミングもユニークで Good!

材 料 (4人分)

干しひじき・・・10g
にんじん・・・1/2 本 (60g)
きゅうり・・・1 本
塩・・・小さじ 1/4
ベーコン・ハーフ 4 枚 (37g)

しょうゆ・・・小さじ 1
マヨネーズ・・・大さじ 1
(お好みで・・・わさび少々)

作 り 方

- ①ひじきは水でもどして、さっとゆでて水けを切る。
- ②にんじんはせん切りにして、ゆでて水けを切る。
- ③きゅうりはせん切りにして塩もみし、水で流して軽くしぼる。
- ④ベーコンはせん切りにして、カリカリにいためる。
- ⑤調味料を合わせて、全ての材料をあえる。
(お好みでわさびをまぜてもよい。)



学校給食賞