



学校給食レシピ



ひじきとアスパラガスのマリネ

材料（4人分）

・ひじき（乾燥）	8 g
・アスパラガス	1・1／2本
・きゅうり	1／2本
・にんじん	中1／5本
・コーン	20 g
・オリーブ油	小さじ1
・りんご酢	小さじ2
・濃口しょうゆ	小さじ1・1／3
・砂糖	小さじ1・1／2
・塩	少々

作り方

- ① ひじきを水にもどす。
- ② 材料を切る。
アスパラガス…2cm程度
にんじん…千切り きゅうり…輪切り
- ③ コーンは汁をきる。
- ④ 材料①②③をさっとゆで、水気をきって冷ます。
- ⑤ 合わせた調味料Aを④に加えてあえ、冷蔵庫にしばらく置いてなじませる。

※アスパラガスはれんこん（50g）に変えても
おいしくいただけます。