



## 副菜

# ひじきのポン酢和え



©富士宮市さくやちゃん

宮っ子オリジナル  
朝食コンクール最  
優秀賞のメニュー  
を給食用にアレン  
ジしました。

### 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- |           |       |
|-----------|-------|
| ・サラダ油     | 適量    |
| ・ほうれん草    | 1束    |
| ・ひじき(生)   | 100g  |
| (又は乾燥ひじき) | (10g) |
| ・コースハム    | 8枚    |
| ・しいたけ     | 4個    |
| ・ポン酢      | 大さじ2  |

### 作り方

- ①ほうれん草を下茹でし、食べやすく切っておく。ハムは短冊切り、しいたけは薄切りにしておく。
  - ②フライパンに油をひき、材料をすべて入れて炒めてポン酢で味付けする。
- ※乾燥ひじきを使用する場合は、事前に戻しておきましょう。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

### 献立例



- ・牛乳
- ・たらのフライ
- ・ひじきのポン酢和え
- ・じゃがいもと玉葱のみそ汁
- ・中濃ソース

