[](https://3.bp.blogspot.com/-v3bUhbtBi1Y/UUFxxbikL-I/AAAAAAAAO1A/vqZw9bYuabY/s1600/vegetable.png)

愛西市栄養教諭・学校栄養職員部会

**コンビニ×**

ひじきやは、にとってなのひとつです。そのため、ではさまざまなをらしてこれらのをしています。は、ひじきとのをって、どもでもにれておいしい「おみき」のレシピをします。えるソースによってがしますよ。ぜひチャレンジしてみてください。

**＊　レタスをめにうと、がたくさんとれます。にんじんのりやたまねぎの**

**みじんりなどをにれてもおいしいです。**

**＊　では、レタスやレタスがされています。やがうので、おみでいけてください。**

**き（おみき）**

《》

・ひじきとの（コンビニ）

　　　　　　　　　　１６０

・キャベツ　　　　　　　　　50

・　　　　　　　　　　　　1

・ねぎ　　　　　　　　　　　10

・　　　　　　　　　　40

・　　　　　　　　　　　60ｃ

・サラダ　　　　　　　　さじ１

みそマヨ

・のみそだれ　　　　　さじ１

・マヨネーズ　　　　　　　さじ１

たらこマヨ

・たらこ（）　　　　１／４

・マヨネーズ　　　　　　　さじ１

《り》

①　キャベツはり、ねぎはりにし、はりほぐしておく。

②　①にひじきとの、、をれてざっくりぜる。（はからるによってしてください。すくったにポタッとちるくらいがです。）

③　フライパンにサラダをひいてくし、②ののをしむ。～で５き、きがいたらひっくりしてを４く。（とのさによってはします。）

④　もう1もじでく。

⑤　のみそだれとマヨネーズをえて

　みそマヨをる。

⑥　たらこをほぐし、マヨネーズをえてたらこマヨをる。（のたらこマヨでもよい）



＊　にがついているので、にをれなくてもおいしくできます。

＊　おみでやをしれてもおいしいです。

＊　ホットプレートでくとさらにです。