



カルシウム強化献立に取り入れた「ひじきサラダ」のレシピを紹介します。ひじきは煮物のイメージが強い食材ですが、サラダに使ってもおいしく食べられます。海藻の仲間であるひじきには、骨に必要なカルシウムやマグネシウムがたっぷり含まれており、子どもたちにもぜひ食べて欲しい食材です。

ひじきサラダ



【献立名】（9月15日提供）

ごはん・牛乳・さんまのみぞれ煮・ひじきサラダ・湯葉のすまし汁・ヨーグルト

1食分のカルシウム：515mg（学校給食摂取基準 小学校 350mg 以上 中学校 450mg 以上）



ひじきサラダ

【材料】4人分

- ・ ひじき(乾燥) 10g(大さじ2)
- ・ ツナ缶 1缶
- ・ キャベツ 150g
(大きめの葉3枚位)
- ☆ しょうゆ 大さじ1
- ☆ 砂糖 小さじ2
- ☆ 酢 小さじ1

【作り方】

- ① 乾燥ひじきを水に浸し、戻しておく。戻ったらさっと茹で、粗熱が取れたらしっかり水気を絞る。
- ② ツナ缶は油を切っておく。
- ③ キャベツは5mm幅の細切りにし、食感が残る程度に茹で、冷ましておく。キャベツの水気もしっかり切っておく。
- ④ ☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ボウルに①のひじき・②のツナ・③のキャベツを入れ、合わせた調味料を入れてよく和える。

★ カルシウムは人間の体内で最も多い無機質で、体重の1～2%ほどを占めると言われています。そのうちの約99%は骨と歯にあり、丈夫な骨と歯をつくるために必要不可欠な栄養素です。不足しないように、食事ですっかりとりたいですね。

☆ ひじきを早く戻したい場合はお湯で戻すこともできます。90℃のお湯なら約10分程度で柔らかく戻ります。乾物は保存も効くので、非常時に備える備蓄食材としても注目されています。

