



# コンビニ総菜×地場産物

休校期間が延長していますが、皆さん元気に過ごしていますか？お家でも3度の食事をしっかり食べていますか？私たち栄養教諭は、学校が再開したらまた皆さんに喜んでもらえるような給食を届けられるよう、心を込めて準備をしています。休校期間中には、お家の人の手伝いをしながら料理を作ってみてください。学校が始まったら、どんな料理を作ったのか先生たちに教えてくださいね☆今回は、簡単に作れるサラダを紹介いたします。普段包丁を使う機会が少ない人は、包丁を使う練習をしてみましょう！



## みずな ひじきと水菜のサラダ



### 《材料》(4人分)

- ひじきの煮物
- 水菜
- ごまドレッシング

1袋  
1/2束  
適量

### 《作り方》

- ① 水菜を3cm幅に切る。
- ② 水菜とひじきの煮物を混ぜ合わせる。
- ③ お好みでごまドレッシングをかけて完成！



ひじきの煮物にしっかりと味が付いているので、ドレッシングは少量でもおいしく食べられます♪

無機質(ミネラル)に分類される「カルシウム」や「鉄」は、不足しがちな栄養素です。色々な食材を組み合わせることで、摂取しやすくなりますよ！

### ポイント

- \* 海藻類の「ひじき」や緑黄色野菜の「水菜」には、カルシウムや鉄が豊富に含まれています。
- \* ひじきの煮物はサラダ以外にも、ご飯に混ぜて「ひじきご飯」にしたり、細かく刻んで「卵焼き」や「ハンバーグ」、「コロッケ」、「がんもどき」の具にしたりしてもいいですね♪