

おうちで作ろう

みんなの 学校給食レシピ

ひじきの
カレーマリネ

今日の
レシピ



材料（5人分）

【材料A】

にんじん	25 g
キャベツ	100 g
きゅうり	100 g
干しひじき	5 g
コーン(缶づめ)	40 g

【ドレッシング材料】

オリーブオイル	大さじ1弱
はちみつ	小さじ1弱
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
カレー粉	少々
レモン果汁	小さじ2

作り方

- ① にんじん・キャベツはせん切り、きゅうりは薄く輪切りにする。
- ② 干しひじきは水でよく洗っておく。
- ③ レモン果汁以外のドレッシング材料を混ぜ合わせておく。
- ④ 材料Aのすべてをさっと茹で、水で冷やし、水気をよくきる。
- ⑤ ③を加熱しドレッシングを作る。レモン果汁は香りがとばないように最後に入れる。
※給食では加熱しますが家庭では加熱せず混ぜ合わせるだけでもOK。
- ⑥ ④と⑤で混ぜ合わせてできあがり。

曾於市立末吉小学校

末吉小学校では校内で給食を作る自校方式を実施しています。6名の調理員で毎日約580食を作っています。栄養バランスはもちろん和・洋・中とバラエティに富んだ献立にしたり、郷土料理・地場産物・行事食など多くの食体験ができるように工夫しています。また曾於高校や校区内の地元農家から新鮮な旬の食材を納品していただき、食材本来の味を生かした味付けで調理することを心がけています。「ひじきのカレーマリネ」は子どもたちが苦手な海藻と野菜に、ほんのりカレーのスパイスを効かせたドレッシングで調味することで、暑さの厳しい夏でも食欲をそそる夏バテ予防のメニューです。アーモンドやクルミなどのナッツ類やごまなどを加えると食感や風味が変わりさらにおいしくなります。ぜひご家庭でもお試しください。

給食の様子

