

## 12・1月の誕生会の献立を紹介します

★ご飯、サバの竜田揚げ、  
大豆とひじき入りマカロニサラダ、みそ汁、牛乳、みかん

感想を聞かせて下さい。



◎今回は【 **大豆とひじき入りマカロニサラダ** 】のレシピを紹介します。

大豆が『畑の肉』と言われるくらい体に良いことは皆さんも知っていますよね。  
しかし、大豆などの豆類は年々食べる量が減ってきています。幼稚園では煮豆だけでなく、  
サラダに入れたりして豆類を食べるようにしています。ひじきも栄養たっぷりです。  
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

### 【 大豆とひじき入りマカロニサラダ 】

《 材料 4人分 》

● 水煮大豆	60 g	● にんじん	小1/2本
● マカロニ	40 g	● ホールコーン	大さじ5
● オリーブオイル	小さじ1	● ハム	2枚
● 干しひじき	大さじ3	● ブロccoli	1/4株
● 醤油	大さじ1		
● マヨネーズ	大さじ3	● 塩・こしょう	少々
● 穀物酢	小さじ1/2	● 砂糖	小さじ1/2

《 作り方 》

- ①マカロニは表示時間より少し長めに茹でた後オリーブオイルを絡めておく。
- ②干しひじきは水で戻した後、さっと茹でてから醤油で下味をつけておく。
- ③ハムは半分に切って細切りにする。
- ④ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。にんじんは細切りし茹でておく。
- ⑤水煮大豆とホールコーンは水気を切っておく。
- ⑥ボウルにマカロニ、ひじき、ハム、にんじん、水煮大豆、ホールコーンを入れてマヨネーズ、酢を加えてよく混ぜたら、ブロッコリー、塩・こしょう、砂糖を加えて味を整えて出来上がりです。

幼稚園ではひじきをよく使用しています。サラダに入れたり、スープの中にも入れたりします。ひじきは子供たちの成長に欠かせない栄養素のカルシウム、鉄分、食物繊維を豊富に含んでいます。家庭でも気軽に使用してみてください。



x

x



x

x



x x



x x



x

x



x

x



x

x