



令和4年12月現在

中学生
の部

ひじきとオクラの 疲れしらすサラダ

周南市立岐陽中学校 2年



講評



料理名がおもしろいです。
ツナが入っていて食べやすく、食感も考えて食材を選んでいます。
オクラが入っているので名前と合わせて夏に出したいです。ノンエッグマヨネーズを使うとアレルギーの子も食べられるので、給食に取り入れやすいです。
(にんじんやコーンを入れると、色どりがきれいで、食欲が増すかもしれません)

使用した県産食材

ひじき・しらす



材料

分量(4人分)

切り方など

乾燥ひじき	20g	
しらす	25g	
オクラ	4本	6mm輪切り
シーチキン	小1缶	
マヨネーズ	30g	
めんつゆ	25ml	

作り方

- ひじきを、水の張ったボウルに入れて、汚れを落とし、水気を切る。鍋に水をいれ、沸騰させ、ひじきを入れ、1~2分ほど茹でてからお湯を切る。
流水で良く洗い、水気を切る。
- オクラを流水でよく洗い、沸騰させた湯の中でさっと茹で、冷水で良く洗い輪切りにする。
- 下処理をしたひじきとオクラ、しらす、シーチキン、マヨネーズ、めんつゆをボウルに入れてよく混ぜたら完成。

作者のコメント

ひじきの水気が残らないように、何回も水切りをした。ひじきやしらすの食感が引き立つようにオクラをなるべく細かく切った。

成分表(1人分)

エネルギー	129 kcal
たんぱく質	7.0 g
脂質	10.1 g
カルシウム	94.0 mg
鉄	0.8 mg
食塩相当量	1.7 g