料理名：ひじきとチーズの鉄骨サラダ



【材料（４人分）】

・こまつな	１束(約２００ｇ)
・キャベツ	１/１０玉(約１００ｇ)
・プロセスチーズ	３０ｇ
・乾燥ひじき	５ｇ
★しょうゆ	小さじ２
★砂糖	小さじ１
★米酢	小さじ１と１/２
★オリーブ油	小さじ１
★塩	少々
★こしょう	少々

【作り方】

① 乾燥ひじきは、３０分程度水に浸して戻しておく。
② こまつなは軸を切り落とし、３㎝の長さに切る。キャベツは１㎝幅の千切りにする。
③ 鍋に湯を沸かし、①②をゆでる。
④ ③をザルに開けて水で冷やした後、水分をしぼる。
⑤ プロセスチーズは食べやすい大きさ(５㎜角程度のサイコロ)に切る。
⑥ ★の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
⑦ ④⑤を混ぜ合わせ、⑥のドレッシングをからめて完成。

【ポイント】

○ こまつな、ひじき、チーズを組み合わせることで、成長期に必要な鉄分やカルシウムを多く摂ることができます。
○ 生ひじきを使う場合は、水洗いをして汚れを取り除いてからゆでてください。
○ ツナやハム、コーンなどを加えてアレンジすると、さらに食べやすくなります。

