

## ◎ ひじきと大豆のおかかマヨ

### <材料>

ひじき	10g	
上白糖	小さじ1/2	} ☆
薄口醤油	小さじ1/2	
大豆	25g	
ちくわ	1/2袋	
にんじん	1/4本	
きゅうり	1/4本	
コーン缶	大さじ1	
かつお節	10g	
薄口醤油	小さじ1	
マヨドレ	大さじ2	

### (作り方)

- ① 大豆を柔らかくなるまで煮る。ひじきは水に戻し、☆の調味料で沸騰するまで煮る。煮たらザルであげておく。
- ② ちくわ、にんじん、きゅうりは食べやすい大きさに切る。にんじんのみ柔らかくなるまで茹でる。
- ③ フライパンでかつお節を炒る。  
\*手でくしゃっと潰せるくらい。
- ④①、②、③とコーン缶、残りの調味料を加え混ぜ合わせたら完成です。

## ◎ ブロッコリーのゆずマヨネーズ和え

### <材料>

ブロッコリー	100g
キャベツ	50g
にんじん	中1/3本
きゅうり	1/2本
→塩（塩もみ用）	適量
マヨネーズ	大さじ4
ゆず	1/4個



### （作り方）

- ④ ブロッコリー、キャベツは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにしてそれぞれ湯がく。
- ⑤ きゅうりは輪切りにして塩もみする。
- ⑥ すりおろしたゆずの皮と、搾った果汁をマヨネーズに混ぜる。
- ⑦ しっかりと水気を切った①、②を③と混ぜて完成。



### ワンポイント

レモンやすだちでも代用できます。味噌や醤油を代わりに使っても和風でおいしいですよ。野菜スティックにもよく合います。

園では卵、大豆アレルギーにも対応できるように、マヨネーズの代わりに「マヨドレ」を使用しています。