

ひじきサラダ



◆材料◆



【材料（4人分）】

- ・ひじき・・・・・・・・・・2g
- ・砂糖・・・・・・・・・・0.2g
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・0.5g
- ・青大豆水煮・・・・・・・・・・10g
- ・きゅうり・・・・・・・・・・30g
- ・塩・・・・・・・・・・0.1g
- ・ホールコーン・・・・・・・・・・10g
- ・細切りアーモンドスライス・5g
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・3.5g…A
- ・酢・・・・・・・・・・2.5g…A
- ・ごま油・・・・・・・・・・0.5g…A
- ・砂糖・・・・・・・・・・0.5g…A
- ・こしょう・・・・・・・・・・0.02g…A

作

り

方

- (1) ひじきは、もどして砂糖としょうゆで下煮をし、水気をきる。
- (2) 青豆大豆は、茹でて冷まし水気をきる。
- (3) きゅうりは、2～3mmくらいの厚さに切り、塩をしてしんなりさせしぼる。
- (4) コーンは、茹でて冷まし水気をきる。
- (5) アーモンドスライスは、からいりをして冷ましておく。
- (6) Aの調味料を合わせておく。
- (7) 茹でた野菜と、Aのあわせ調味料をあわせて出来上がり。

○ポイント

ひじきは戻し過ぎないようにし、下味をつけておくと水っぽくなくおいしくできます。アーモンドもいっておくと香ばしくなります。野菜も水分が残らないように水気をきる。

調味料は最初にまぜ合わせておくと、味がなじみやすくなります。

栄養成分					
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
72kcal	3.4g	4.0g	1.1g	224mg	4mg