



食改さんのおすすめレシピ

ひじきのサラダ



材料（4人分）

- | | |
|-----------|-----------|
| • ひじき（乾燥） | 大さじ5（15g） |
| • ごま油 | 小さじ1 |
| • キャベツ | 2枚（100g） |
| • にんじん | 1/4本（40g） |
| • レタス | 8枚 |
| A { | |
| • マヨネーズ | 大さじ2 |
| • すりごま | 大さじ1 |
| • 酢 | 小さじ2 |
| • 砂糖 | 小さじ1/2 |

作り方

- ①ひじきは戻して水気を切り、ごま油で炒める。
- ②キャベツ、にんじんは3cm長さの細切りにする。
- ③①と②をAで和え、レタスをしいた器に盛る。



ポイント



- 煮物のイメージのあるひじきは、サラダにしてもおいしい！
- 不足しがちな食物繊維がしっかりとれます。

栄養価（1人分）

エネルギー： 85kcal
たんぱく質： 1.5g
脂質： 6.6g
食塩相当量： 0.3g