



ひじきのサラダ

材 料 （2～3人分）

ひじき（干）	8g
ほうれんそう	100g
にんじん	20g
えのきたけ	15g
ノンオイルドレッシング	大さじ1

栄養価	1人分(1/2量)
エネルギー	29 kcal
食塩相当量	0.9 g



作り方

- ① ひじきは、さっと洗い、たっぷりの水に20分ほど浸けて戻す。
- ② にんじんは4cm長さのせん切りにする。
えのきたけは、いしづきを除き、長さを半分に切り、ほぐしておく。
- ③ にんじんを水からゆで、やわらかくなったら えのきたけ、ひじきを加えてさっとゆでる。水で冷まし、しっかりと水気を絞る。
- ④ ほうれんそうは茎からゆで、水にさらして水気を絞る。
4cm長さに切って再度絞る。
- ⑤ ボウルに③、④を入れて混ぜ、ドレッシングであえて器に盛る。

★ ひじきは煮物だけでなく、カラフルな副菜の1品としてもおすすめです。

市販のサラダチキンや大豆の水煮を加えて冷凍うどんにのせれば、

お手軽バランスサラダうどんにアレンジできます！

（サラダチキンの場合は塩分があるので、ドレッシングの量を調整しましょう。）

