



ひじきサラダ

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 43kcal
たんぱく質 1.2g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

キャベツ	2枚
にんじん	1/4本
きゅうり	1/2本
芽ひじき	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
酢	大さじ1/2
からし	少々
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1
ホールコーン缶	30g
いりごま白	小さじ2



作り方

- ① キャベツ、にんじんは千切り、きゅうりは縦半分に切ってからななめうす切りにする。
- ② 芽ひじきは水で戻す。
- ③ 白ごまは半ずりにする。
- ④ 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ⑤ 芽ひじきをゆでてさまし、水気をしぼる。
- ⑥ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑦ 野菜と芽ひじき、ホールコーンを混ぜて、⑥のドレッシングであえる。
- ⑧ ⑦に③の白ごまを加えてあえる。

