

# ひじきサラダ



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：71 kcal  
たんぱく質：2.1 g  
脂 質：3.7 g  
炭水化物：9.0 g  
食塩相当量：0.5 g

## 【材料（4人分）】

乾燥芽ひじき	8 g	
切り干し大根	20 g	
枝豆(冷凍・さやなし)	30 g	
コーン缶	60 g	
A	油	大さじ1(12 g)
	酢	小さじ2強(12 g)
	しょうゆ	小さじ1(6 g)
	砂糖	小さじ2/3(2 g)
	塩	少々

## 【下準備】

- 切り干し大根・・・キッチンバサミで食べやすい長さに切り、水で戻す
- 芽 ひ じ き・・・水で戻す
- 枝 豆・・・解凍しておく

## 【作り方】

- ① ひじきはたっぷりの水で茹でこぼし、切り干し大根はさっとゆで、しっかりと水気をきる。
- ② Aをポリ袋に入れよく混ぜ合わせ、ひじき、切り干し大根、枝豆、コーンを加え、味をなじませる。

乾物や缶詰を使ったレシピで災害時にもおすすめです。  
ポリ袋を使うと洗い物が簡単で、味がなじみやすいです。