



ひじきサラダ



他のレシピは
こちらから



【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。