

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：71kcal

たんぱく質：2.1g

脂 質：3.7g

炭水化物：9.0g

食塩相当量：0.5g

【材料（4人分）】

乾燥芽ひじき 8g

切り干し大根 20g

枝豆(冷凍・さやなし) 30g

コーン缶 60g

A	{	油	大さじ1(12g)
		酢	小さじ2強(12g)
		しょうゆ	小さじ1(6g)
		砂糖	小さじ2/3(2g)
		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。