

副食

ひじきの白和え

[1人分] エネルギー：82kcal 塩分：1.1g たんぱく質：3.7g 脂質：3.8g 食物繊維：4.5g



材料 [4人分]

- 芽ひじき：25g
- 醤油：小さじ1/2
- 麩：15g

【A】

- 白すりごま：20g
- 酢：30cc
- 白みそ：大さじ2
- 粒マスタード：小さじ2
- 水：20～50cc

作り方

1

芽ひじきはさっと洗い、ひたひたの水と醤油を入れた鍋で煮ます。

2

麩は手で砕くか、おろしておきます。

3

【A】を混ぜた和え衣に"2"を加え、さらに"1"を加えます。