

副食

ひじきと大豆と彩り野菜のサラダ

[1人分] エネルギー：60kcal 塩分：0.2g



材料 [4人分]

- ひじき：10g
- 切干し大根：10g
- 赤ピーマン：35g（正味）
- 水菜の葉：20g
- 大豆（ゆで）：40g

【A】

- 醤油：小さじ2
- レモン汁：大さじ1
- ピーナッツペースト：大さじ1と1/2

作り方

1

ひじきは水で戻してから下ゆでをします。切干し大根も戻して水気を切り、食べやすい長さに切ります。

2

赤ピーマンは縦半分に切ってから千切りにします。水菜は葉を2cmくらいに切ります。

3

【A】の材料を混ぜ合わせ、「1」と「2」と、大豆を加えて和えます。