

副食

ひじきと白きくらげのサラダ

[1人分] エネルギー：50kcal 塩分：0.6g



材料 [6人分]

- 芽ひじき：15g
 - ごま油：小さじ1
 - 醤油：小さじ1/2
-
- にんじん：30g
 - 大根：50g
 - 水菜：1株
 - 白きくらげ：3g
 - ひよこ豆（水煮）：大さじ2

【A】

- 白すりごま：大さじ1
- ごま油：大さじ1
- 醤油：大さじ1
- 酢：大さじ1・1・2
- ゆずの絞り汁：大さじ1・2
- 生姜汁：小さじ1

作り方

1

ひじきは水で戻しておきます。火にかけてゆでこぼし、水気を切ります。

2

"1"をごま油で炒め、ひたひたの水を加えて煮ます。柔らかくなったら醤油を入れ、水分が無くなるまで煮ます。煮えたら粗熱をとります。

3

にんじん、大根は3cm長さの千切り、水菜は食べやすい長さに切ります。白きくらげは水で戻し、根元の固い所を取り一口大に切ります。

4

【A】を混ぜ合わせて、"2"と"3"、ひよこ豆を和えます。

【ワンポイントアドバイス】

- ゆずの絞り汁の代わりに、レモンやすだちの絞り汁でも美味しくできます

●レシピ監修：エコロッキングスクール認定講師 中矢幸子