

～さっぱりおいしく食べて鉄分補給～

ひじきサラダ



<栄養量> 1人分

エネルギー	40kcal	たんぱく質	1.0g
鉄分	2.0mg	食塩量	0.6g

<材料> 4人分

乾燥ひじき	12g
きゅうり(千切り)	60g
食塩	0.3g
にんじん(千切り)	30g
さやいんげん	30g

和え衣

すりごま	6g
練がらし	3g
酢	16g
サラダ油	6g
ごま油	2g
塩	0.4g
しょうゆ	10g

<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、洗ってからさっと茹でたら流水で冷まし、ざるにあげて水気を切る。
- ② きゅうりは、千切りにし、塩もみしてから水気を絞る。
- ③ にんじんは千切りに、さやいんげんは斜め薄切りし、さっと茹でて水にとり、ざるにあげて水を切る。
- ④ ボールに、すり胡麻、調味料を入れてよく混ぜ、①から③の材料を入れてさっと和える。
- ⑤ ④を器に盛り出来上がり。