

ダイニングメニュー

煮物もいいけど、旬のひじきはサラダでさっぱりと!

ひじきと切り干し大根の中華風サラダ



■ 材料〈4人分〉

- 生ひじき……………60g
- 切り干し大根(乾燥)……………15g
- きゅうり……………1本
- にんじん……………50g
- ◆A しょうゆ……………大さじ1/2
- 酢……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- 白ごま……………小さじ1

■ 作り方…調理時間約20分

- ①生ひじきはさっと湯通しし、ざるに上げて3~4cm長さに切る。
- ②切り干し大根は水洗いしてさっと塩ゆでし、水洗いする。よく絞って3~4cm長さに切る。
- ③きゅうりとにんじんは千切りにし、塩もみして絞る。
- ④①~③をボウルに合わせ、Aを加えて和える。
- ⑤器に盛りつけ、白ごまをふる。



ハムやえびを入れたりすると、より色どりもあざやかでおいしくいただけます。七味などをふってもおいしいです。

食事 バランスガイド

1人あたり:55kcal

