

ひじきと枝豆のサラダ<副菜>



エネルギー 97kcal

塩分 0.8g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

ひじきは低カロリーで食物繊維が多く含まれています。ビタミンやミネラルも豊富で、生活習慣病の予防にうってつけの食材です。



阿知須共立病院 栄養科

ひじきと枝豆のサラダの作り方

材料（2人分）

ひじき（乾）	大さじ1
ささみ	40g
赤ピーマン	1/8個
人参	1/8本
玉ねぎ	1/10個
むき枝豆	30g
砂糖	小さじ2
酢	大さじ4/3
塩	少々
サラダ油	大さじ1/2

- ①ひじきは水でもどす。
- ②赤ピーマンと玉ねぎはスライス、人参はせん切りにする。玉ねぎは水にさらし辛みをとる。
- ③もどしたひじき、むき枝豆、人参を茹でる。
- ④ささみは分量外の塩、酒少量で下味をつける。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。冷めたら手で割く。
- ⑤Aの調味料をボウルに混ぜ、②③④をあわせて完成。

彩り鮮やか♪栄養満点！
皆さんも作ってみてください！

