

時短♡包丁なしでも作れます！ お手軽野菜レシピ

今よりプラス1皿野菜料理
を食べよう！！



ひじきのサラダ

(1人分 エネルギー 26kcal 塩分 0.5g)

《材料》 2人分

芽ひじき (乾)	6g (生ひじきなら60g)
もやし	50g
豆苗	30g
A	すりごま 小さじ1
	酢 小さじ2
	砂糖 小さじ2/3
	しょうゆ 小さじ1



《作り方》

- ① ひじきは水につけて戻し、さっと茹でてよく水けを切っておく。
- ② 豆苗はキッチンばさみで根元から切って、1/2長さにする。もやしと豆苗を一緒にさっと茹でてざるにとり、粗熱がとれたらよく絞る。(※)
- ③ Aをよく混ぜ、①、②を和える。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

※もやしと豆苗は、耐熱皿に広げ、ラップを軽くかけて電子レンジで500w1～2分加熱しても良いです。ラップを外して粗熱をとってから絞って下さい。

* レシピは川越市のホームページでもご覧いただけます。

