

# ひじきサラダ

## <材料> (2人分)

乾燥ひじき	.....	2g
人参	.....	10g
きゅうり	.....	25g
ホールコーン(缶詰)	.....	30g
A		
マヨネーズ	.....	大さじ1
白すりごま	.....	大さじ1
ねりからし	.....	少量(お好み量)



## <作り方>

- ① ひじきはたっぷりの水で10分程戻し、軽く洗ってざるに上げる。
- ② 人参は3cm長さの細い千切りにする。鍋に湯を沸かし、①のひじきと一緒にさっと茹で、ざるに上げて水気をきり、冷ます。
- ③ きゅうりは3cm長さの細い千切りにし、キッチンペーパーで軽く水気をとる。  
Aは混ぜておく。
- ④ ボウルに②、③、コーンを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー

86Kcal

塩分

0.2g



ひじきはカルシウムや食物繊維などを多く含む食品です。  
煮物だけでなくサラダでも美味しく食べて下さい。

