



ひじきサラダ



副菜

1人分のカルシウム含有量: :98mg

材料【2人分】

- ★ひじき.....4g
- A { ごぼう.....30g
- にんじん.....20g
- ★水菜.....160g
- B { こいくちしょうゆ.....20g
- マヨネーズ.....60g
- 黒こしょう.....少々
- ★いりごま.....6g

 作り方

- ①ひじきは水につけて戻す。
- ②ごぼうはささがき、にんじんは3~4cmの長さに切る。
- ③水菜は3cmに切り、洗って水をきる。
- ④Aをフライパンで炒め、火を通す。
- ⑤Aの粗熱がとれたら、水菜と和える。
- ⑥Bの調味料を加え、よく混ぜる。



POINT



食感がよく、ボリューム満点