



西区の

とっておきレシピ

野菜をおいしく♡

他にもレシピを公開中です！



トマトマリネドレッシング
を使った

ひじきをサラダで♪
簡単和えるだけ！



レシピ作成協力者
公民館講師
藤本 尚子 氏

トマトとひじきのサラダ



【材料】 作りやすい分量(4人分)

芽ひじき(乾燥)	8g
アボカド	1個
きゅうり	1/2本
塩	少々
トマトマリネドレッシング※	適宜
いりごま	小さじ1/3



※ドレッシングの作り方はこちら →

(1人分)

エネルギー 125kcal 食塩相当量 1.3g

【作り方】

- ①芽ひじきは水で戻し、さっとゆで、水気を切る。
- ②きゅうりを乱切りし、塩を振ってしばらく置く。
- ③アボカドを2つに切って種を取り、皮をむいて1.5cm角に切り、トマトマリネドレッシングと合わせる。
- ④軽く水気を絞った①②と、③を全て混ぜ合わせて器に盛り、いりごまを指でひねって散らす。



* アボカドは切ると色が変わるので、ドレッシングとすぐに混ぜ合わせましょう。
アボカドの種も一緒に入れておくと、アボカドの変色をさらに防ぎます（盛りける時に種を捨てましょう）。