

ひじきのゆずこしょうサラダ

〈材料／2人分〉

- 芽ひじき(乾燥).....6g
しめじ.....20g
水.....50ml
めんつゆ(3倍濃縮)・・小さじ1/2(3g)
きゅうり.....1/2本(50g)
コーン(缶詰).....20g
サラダ菜.....2枚(10g)
A
┌ サラダ油.....小さじ1(4g)
├ すし酢.....大さじ1(15g)
└ ゆずこしょうチューブ・・小さじ1/4(1.5g)



〈作り方〉

- ①しめじは石づきを取り、ほぐす。きゅうりはせん切りにする。
- ②芽ひじきはさっと洗い、耐熱ボウルに入れ、しめじ、水、めんつゆを入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。全体を混ぜて芽ひじきが固いようなら30秒程度加熱し、そのまま蒸らして冷ます。
- ③Aを合わせてドレッシングを作る。②ときゅうり、コーンを加えて混ぜる。器にサラダ菜をしき、盛りつける。



〈メモ〉

- ・ゆでたささみや、市販のサラダチキンを加えてもおいしいです。
- ・ゆずこしょうはお好みで加減をしてください。
- ・すし酢の代わりに、市販の合わせ酢やマリネ液も使えます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 49kcal たんぱく質 0.8g 脂質 2.1g 炭水化物 5.0g 食塩相当量 1.0g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

