

# 簡単!野菜レシピ 15



## ひじきのゆずこしょうサラダ

<材料>	<4人分>
芽ひじき	12g
しめじ	1/2パック
水	1/2カップ
麺つゆ	大さじ2
きゅうり	1本
コーン缶	小1/2缶
サラダ菜	1/3個



ゆずこしょう風味の大人の味

A (サラダ油大さじ1 ・ 酢大さじ2 ・ ゆずこしょう 小さじ1/4)

### <作り方>

- ① しめじは石づきを取りほぐす。きゅうりは千切りにする。
- ② 芽ひじきはさっと洗い、耐熱容器に入れ、①のきのこ、水、麺つゆを入れて軽くラップをして、5分加熱する。全体を混ぜて固いようなら1分程度加熱し、そのまま蒸らして冷ます。
- ③ 器にサラダ菜を敷き、きゅうりと②、コーン缶を合わせて盛り付け、Aを混ぜたドレッシングをかける。

<メモ>・作り置きしておくと便利です。

- ・ゆでてほぐしたささみを入れてもよい。
- ・ゆずこしょうは、お好みで量を加減してください。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	52kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	3.5g
食塩相当量	0.3g



もう一皿80g



千葉市美浜保健福祉センター健康課