

# ひじきと人参のサラダ (副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 83kcal、食塩相当量 0.7g

野菜の量 70g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【食生活改善推進員のひとこと】

ひじきは煮物に使うイメージがありますが、サラダに使うのもオススメです。水に戻して乾煎りをすることで、磯臭さが減り食べやすくなります。調味料であえるだけのお手軽サラダです。

材料 (4人分) 調理時間 20分

芽ひじき 10g、にんじん小1本、貝割れ菜 1パック

【調味料】オリーブオイル大さじ2、酢大さじ1、

しょうゆ小さじ1/2、塩小さじ4/1、こしょう少々

## 作り方

- ① 芽ひじきは水でやわらかく戻し、水気をきっておく。
- ② にんじんは3cm長さの千切りにし、貝割れ菜は根を切り落とし半分に切る。
- ③ フライパンを熱し、①を入れ、弱火で乾炒りする。
- ④ ボウルに調味料を全て入れて混ぜ、②と③を加えてよくあえる。