

ひじきとやさいのごまマヨ和え(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 130kcal、食塩相当量 1.2g、
野菜の量 70g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

ゆでた野菜はしっかりと水気を絞りきることで、たれの味が馴染みやすくなります。お子さんにもおすすめの一品です。

材料(4人分) 調理時間 15分(ひじきの水戻し時間を除く)

長ひじき(乾) 20g、ちくわ2本、ニンジン1/3本、
ホウレン草1/2束、モヤシ1/2袋、

【ごまマヨだれ】しょうゆ大さじ1/2、

白すりごま・マヨネーズ各大さじ1

作り方

- ① 長ひじきはたっぷりの水で10分程戻して、3cm長さに切る。
- ② ニンジンは3cm長さのせん切り、ホウレン草は3cm長さに切り、ちくわは薄い小口切りにする。
- ③ ニンジン、ホウレン草、モヤシを熱湯でゆで、最後に長ひじきを入れてサッとゆでる。ゆで上がったら、水気をしっかりと絞りきる。
- ④ ボウルに【ごまマヨだれ】の材料を混ぜ合わせ、③とちくわを加えて、和える。

広報しろい 2024年9月号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)