

おかひじきのポン酢和え（副菜）



材料（2人分） 調理時間 10分

おかひじき 100g、えのきだけ 1/2パック、すりゴマ小さじ2、
【調味料】しょうゆ大さじ1、酢大さじ3、だしまたは水大さじ3

1人当たりの栄養価

エネルギー 50kcal 食塩相当量 1.4g

野菜・きのこの量 100g

(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

おかひじきは味や香りに癖が少ないので、様々な料理に使えます。また、カリウムが豊富で、体内の塩分を体外へ出す働きがあるため、高血圧の予防にもつながります。

作り方

- ① おかひじきは3cmの長さに切り、えのきだけは半分に切りほぐし、1分間ゆでて湯切りする。
- ② ①に調味料とすりゴマを加えて混ぜ合わせる。

広報しろい 2023年6月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)