

# 野菜たっぷりひじきサラダ～冬野菜編～

乾燥ひじきは煮物の定番ですが、もどしたひじきは生ひじき同様、サラダに挑戦してください。冬の大根は軟らかくてみずみずしくておろすとおいしく食べられます。大根葉も捨てずに茹でて刻んで一緒に。色合いがとてもきれいになりますよ。めざせ1日350g！！



## 1人分あたり

【エネルギー】	93 kcal
【たんぱく質】	5.8 g
【脂質】	4.3 g
【食塩相当量】	0.5 g
【野菜重量】	90 g

上関町食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

ささみ1本	・・・ 60g
生ひじき	・・・ 100g
大根葉	・・・ 40g
トマト	・・・ 200g
レタス	・・・ 120g
ごまドレ	・・・ 60g(大さじ4)

## 作り方

- ① ささみに酒をふり、蒸すか焼いて荒く割く。
- ② ひじきさっと洗い、大根はすりおろす。
- ③ 大根葉は茹でてみじん切りにする。
- ④ レタスに①・②をのせ、トマトを添え、ごまドレッシングをかける。