

# 野菜たっぷりひじきサラダ～夏野菜編～

1食で115gのたっぷり野菜！これだけで満腹感が得られます。生ひじきは冷凍しておく、解凍してすぐ使えるのでとても便利♪  
きゅうりをすりおろすのがポイント！めざせ1日350g！！



## 1人分あたり

【エネルギー】	45 kcal
【たんぱく質】	2.3 g
【脂質】	1.2 g
【食塩相当量】	0.9 g
【野菜重量】	115 g

上関町食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

生ひじき	・・・ 100g
きゅうり	・・・ 160g
オクラ	・・・ 80g
トマト	・・・ 160g
レタス	・・・ 60g
ごま	・・・ 8g
ぽん酢	・・・ 60g

## 作り方

- ① 生ひじきは水で洗い、さっと湯通しし、食べやすい大きさに切る。
- ② オクラはゆがいて食べやすく切る。
- ③ トマトも食べやすい大きさに切る。
- ④ レタスはちぎって食べやすくする。
- ⑤ きゅうりはすりおろす。
- ⑥ ①～⑤の野菜を盛り付け、ゴマを振りかけ、ぽん酢をかける。