



だいとう  
キラキラ大東 

やさしい  
レツツ♪野菜  
クッキング

ひじきマヨサラダ



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

かんそう ぐらむ  
・乾燥ひじき…12g

したによ  
★ひじき下煮用★

さとう こ  
砂糖…小さじ2

しょうゆ こ はん  
しょうゆ…小さじ1半

みりん こ  
みりん…小さじ1

さけ  
酒…小さじ1

きゅうり ほん  
・きゅうり…1本

れんこん ぶん ふしきょう  
・れんこん…4分の1節強

にんじん ぶん ほん  
・にんじん…2分の1本

ホールコーン (缶)

ぐらむ  
…32g

まよねーズ おお  
・マヨネーズ…大さじ2

つく かた  
【作り方】

①きゅうり、にんじんはせんぎ千切りする。きゅうりはき切ったらしおぶんりょうがい(分量外)をしょうしょう少々ふり、みずけで水気が出たら、かる軽くしぼっておく。れんこんは、うす薄いいちょうぎりぎりにする。ひじきはみず水でもどして、したによ下煮用の調味料でさつと煮て、さ冷ましておく。

③やさしい野菜とひじき、まよねーズをあ合わせてかんせい完成。

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：88キロカロリー

たんぱく質：1.4グラム

脂肪：4.8グラム

えんぶん ぶん  
塩分：0.6グラム