



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レツツ♪野菜
クッキング

ひじきのマリネ



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1

しょうゆ こ
しょうゆ…小さじ1

こ はんぶん
みりん…小さじ半分

かりゅう しょうしょう
かつおだし(顆粒)…少々

- ・きゅうり…1本
- ・だいこん…5センチ
- ・赤パプリカ…8分の1個

※ドレッシング※

- あぶら おお はん
・油…大さじ1半
- す こ
・酢…小さじ1
- さとう こ
・砂糖…小さじ1
- しお しょうしょう
・塩…少々

つく かた
【作り方】

- ①だいこん、きゅうり、赤パプリカは千切りする。切ったら塩(分量外)を少々振り、水気が出たら、軽くしぼっておく。ひじきは水でもどして、下煮用の調味料でさっと煮て、冷ましておく。
- ②ドレッシングの調味料を合わせておく。
- ③野菜とひじき、②のドレッシングを合わせて完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 48キロカロリー

たんぱく質: 0.9グラム

脂肪: 2.3グラム

えんぶん
塩分: 0.5グラム