



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レッツ♪野菜
クッキング

ひじきのピリッと
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…16g
- したによウ さとう こ
〈下煮用〉砂糖…小さじ1
- しょうゆ こ
しょうゆ…小さじ1
- しょうしょう
みりん…少々

- ぼん
・きゅうり…1本
- ・にんじん…5センチ
- まい
・キャベツ…1枚
- かん ぐらむ
・ツナ(缶)…60g

※ドレッシング※

- あぶら こ
・油…小さじ2
- す こ
・酢…小さじ2
- さとう こ ほんぶん
・砂糖…小さじ半分
- しょうゆ こ
・しょうゆ…小さじ1
- ぶん こ
・たまねぎ…8分の1個
- ゆ しょうしょう
・ラー油…少々

つく かた
【作り方】

- ①ひじきは戻して、下煮用の調味料で煮しておく。
- ②にんじん、きゅうり、キャベツは千切りにしておく。ツナ(缶)は汁気をきっておく。ドレッシングのたまねぎはすりおろす。
- ③ドレッシングの調味料を合わせて煮て冷ましておく。
- ④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：102キロカロリー
たんぱく質：4.2グラム
しぼう
脂肪：7.0グラム
えんぶん
塩分：0.7グラム