



だいとう キラキラ大東



やさしい
レツツ♪野菜

クッキング

ひじきとブロッコリー のサラダ



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… 9 g
- ぶん こ
・ブロッコリー… 2分の1個

※ドレッシング※

- あぶら おお
・ごま油… 大さじ1
- す おお
・酢… 大さじ1
- さとう おお
・砂糖… 大さじ2
- おお
・しょうゆ… 大さじ1
- おお
・いりごま… 大さじ2
- 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、よく洗って水気を切る。
- ②ドレッシングの調味料を合わせて、①にかけておく。
- ③ブロッコリーは小さめに刻んでさつとゆで、冷水にとり、水気を切り、分量外のしょうゆを軽くふり、混ぜておく。
- ④③、④とごまをあえて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：69キロカロリー
たんぱく質：4.4グラム
脂肪：2.6グラム
塩分：0.2グラム