



今夜の一品にいかがですか？

ひじきとれんこんのごまサラダ

<材料 4人分>

- れんこん 160g
- きゅうり 1本
- コーン 大さじ3
- 芽ひじき（乾燥） 6g
- 酢 1～2滴
（れんこんをゆでる時に使用）
- すりごま 小さじ1と1/2
- ごまドレッシング 大さじ1

- A
- 酒 小さじ1/2
 - 濃口しょうゆ 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1
 - 和風だし（粉末） 小さじ1/4



<作り方>

- ① れんこんは3mmのいちょう切り、きゅうりは3mmの輪切りにする。乾燥ひじきは水で戻しておく。
- ② れんこんはゆで（酢を入れて）、ザルにあげて冷ましておく。
- ③ 熱した鍋に戻したひじきを入れ、Aの調味料を加え、焦げ付かないように注意しながら水分がなくなるまで煮る。荒熱をとっておく。
- ④ ②のれんこん、きゅうり、コーン、③のひじき、ごま、ごまドレッシングを和える。
※ごまは、フライパンで軽く炒っておくと、より香ばしくなります。



和風の食材「ひじき」が洋風サラダに変身！れんこんの甘み、ごまの香ばしさがマッチします。不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維もたっぷりとることができます。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)
66	1.8	2.3	0.35	50	0.8	2.1

