



枝豆とひじきのカクテルサラダ

副菜



【1人分栄養価】
エネルギー 101kcal
塩分 0.9g

発行：羽生市健康づくり推進課

材 料 (4人分)

ひじき(乾燥)	10g	A	しょうゆ	大さじ1
枝豆(冷凍)	100g		みりん	大さじ1
玉ねぎ	100g		レモン汁	大さじ1
トマト	小1個		ごま油	大さじ1
カッテージチーズ	80g		七味唐辛子	少々

作 り 方

- 1 ひじきは水で戻してさっとゆがく。枝豆は解凍してさやから出す。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトはさいのめ切りにする。Aを合わせておく。
- 2 広口のグラスに1の玉ねぎ、ひじき、枝豆、トマト、カッテージチーズの順に重ねて盛り付ける。
- 3 Aのドレッシングをかけ、全体を混ぜていただく。



Point

レモンや七味唐辛子がアクセントとなり、おいしく召し上がれます。枝豆のかわりにきゅうりなどを使ってもよいでしょう。