

副菜

大豆とひじきのさっぱりサラダ

○ 材料(2人分)

ひじき(乾燥)	5g
大豆水煮	20g
トマト	60g
玉ねぎ	10g
A 砂糖	小さじ2・1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
酢	小さじ1/2



○ 作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして辛みを抜き、水けをきる。
トマトは角切りにする。
- ③ ひじきはたっぷりの水で戻しよく洗い、下茹でする。
大豆も洗い、下茹でをする。
- ④ ボウルに具を全て混ぜ合わせ、①で和える。

エネルギー

64kcal

たんぱく質

2.4g

食塩相当量

0.5g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん