

ひじきのごまサラダ

《材 料》(2人分)

芽ひじき(乾燥).....8g
しょうゆ.....小さじ2/3
みりん.....小さじ2/3
きゅうり.....40g
セロリ.....40g
油あげ.....1/3枚(8g)
A { 白すりごま.....大さじ1
プレーンヨーグルト...40g
マヨネーズ.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ2/3
塩.....少々
こしょう.....少々

《作 り 方》

ひじきは水で戻し、水気を切って、から炒りし、しょうゆとみりんをまぶす。きゅうり、セロリは3cmのせん切りにする。油揚げはフライパンで焼き、長さ3cmの細切りにする。

Aを混ぜ合わせてあえ衣を作る。

②で①をあえて、塩、こしょうで味をととのえる。

☆ポイント☆

・ヨーグルトのたんぱく質とひじきの鉄で血液をつくらう!

