



つくってみませんか

ひじきと豆のサラダ

A 《材 料》(4人分)

乾燥ひじき	大さじ2(10g)
ほうれん草	200g
ミックスビーンズ	50g
すりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/3
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
合わせみそ	小さじ2(12g)
ミニトマト	4個

(1人分の栄養価 57Kcal)

酢の酸味とゴマの香りを生かし、少ない調味料で作ります。
材料の水気はよく絞るようによみましょう。



《作り方》

- ① 乾燥ひじきは水に漬けて戻す。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ほうれん草は茹でて水に取り、よく絞って2cmに切る。
- ④ 続けてひじきを茹で、ざるにあけて水気をよく絞る。
- ⑤ ミニトマトは洗い、4等分に切る。
- ⑥ ②に③と④を入れて混ぜ合わせて器に盛り、ミニトマト、ミックスビーンズを飾る。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)