

おうち給食レシピ

ひじきサラダ



お好みのドレッシングをかけて下さい！

材料（4人分）

キャベツ	小さめ	1/4	千切り
きゅうり	1/2	本	小口切り
にんじん	1/3	本	千切り
芽ひじき	大さじ	2	
ミックス豆	1袋	(85g入り使用)	
(そのまま使えるパッケージ)			

作り方（所要時間 8分）

- ① 大きめの耐熱容器に芽ひじきと水150ccくらい入れレンジ600Wで2分加熱する
- ② ザルにあげてやさしく水洗いし水気を切る（熱いので注意して下さい）
- ③ 全材料を混ぜてお皿に盛りつけて出来上がり

豆知識

干しひじきは、カルシウムやマグネシウム食物繊維が多く含まれていて栄養価が高いので、色々な料理に取り入れると良いですね