副菜―あえ物 s-22

ひじきのサラダ

材　料	分量(g)
トマト	20.00
きゅうり	35.00
ひじき	0.60
三温(花見糖)	0.30
しょうゆ(淡口)	1.00
水	7.00
穀物酢	1.50
上白糖	0.80
梅びしお	1.00
サラダ油	0.80

エネルギー(kcal)	24
たんぱく質(g)	0.7
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	18
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	40
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	0.9

作り方

① トマトは角切りにする。きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気を絞る。

② ひじきは戻してから，調味料を入れて煮る。下味がつけば，水気をきって冷却。

③ トマト･きゅうり･ひじきを混ぜ合わせる。

④ 調味する。

MEMO