

時短♡ お手軽野菜レシピ

枝豆の歯ごたえや香りも楽しめます！
きゅうりや人参はほかの野菜に変えてもOK!!



©川越市2010

枝豆とひじきのサラダ

(1人分 エネルギー 79kcal 塩分 0.6g)

《材料》 2人分

| | |
|--------------|----------------|
| 枝豆 (さやから出して) | 60g |
| きゅうり | 1/3本 (30g) |
| 人参 | 20g |
| 芽ひじき (乾) | 2g (生ひじきなら20g) |
| ハム・コーン | 各15g |
| オリーブ油 | 小さじ1と1/2 |
| 酢 | 6g |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 1g |



《作り方》

- ①枝豆はさやごとよく洗い塩もみし耐熱のボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。冷めたら、さやから出しておく。ひじきは水につけて戻し、人参とともにさっと茹でてよく水けを切っておく。
- ②きゅうり・ハムは千切りにする。
- ③Aをよくまぜ合わせ、①②を加え合わせたらできあがり。

(川越市健康づくり支援課 栄養士 考案)

* レシピは川越市のホームページでもご覧いただけます。

