

# 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)
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
A   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、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。

