

このコーナーはPDF版では掲載していません。

ちよび塩レシピ♪

ひじきの生姜酢和え



今回はひじきの生姜酢和えを紹介します。香味野菜の生姜がアクセントとなり、お酢の酸味でちよび塩でもさっぱりとしておいしくいただけます。簡単なレシピなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。
健康増進課健康づくり班
☎ 73・5504

材料（2人分）

ひじき（乾燥） ……6g	酢 ……大さじ1
赤たまねぎ ……50g	A 砂糖 ……小さじ2
きゅうり ……60g	おろし生姜… 小さじ1/2
塩 ……小さじ1/6	生姜 ……8g

作り方

- 1 ひじきは水につけて戻し、熱湯でさっとゆで、粗熱がとれたら水気をしぼる。
- 2 赤たまねぎはうす切り、きゅうりは輪切りにする。塩を加えてしばらくおき、水気をしぼる。
- 3 生姜は皮をむき、すりおろす、残りは細切りにする。
- 4 ボウルに 1・2・A を入れて和える。
- 5 器に 4 を盛付け、上に 3 の生姜の細切りを飾る。



1人分の栄養素量…エネルギー 33kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.2g、食物繊維 2.5g、食塩相当量 0.4g