

愛南ひじき入り和風サラダ

愛南町

野菜使用量 240g

食塩相当量 0.9g

減塩ポイント

素材の味と歯ごたえを楽しもう！

・材料・ (1人分)

きゅうり	80g
大根	100g
にんじん	30g
愛南ゴールド(河内晩柑)	50g
ひじき(生)	20g
ちりめんじゃこ	4g
ごま	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2/3
塩	少々

飾り用

ミニトマト	20g
レタス	10g

・作り方・

- 1 きゅうりは輪切り、大根は薄い短冊切り、にんじんはせん切りにする。愛南ゴールドは食べやすい大きさに分ける。
- 2 愛南ゴールド以外の1に塩をもみ込み5分～10分ほどおく。
- 3 ひじきはさっと茹でてざるにあげ、冷ましておく。
- 4 2を水ですすぎ、塩を流し、水気をよく切る。
- 5 密閉容器に3、4、ちりめんじゃこ、ごま、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。
- 6 表面を押さえつけるようにならし、蓋をして10分ほどおき味をなじませる。
- 7 器にレタスをおき、汁気をきった6と愛南ゴールドを盛り付け、ミニトマトを添える。

栄養成分表示
(1人分)

熱量
139kcal

たんぱく質
7.2g

脂質
5.5g

炭水化物
19.2g

食塩相当量
0.9g