

枝豆サラダ

材料	1人分	4人分	切り方
干しひじき	1g	4g	戻す 輪切り 短冊切り
みりん	0.3g	1.2g (小さじ1/4弱)	
砂糖	0.3g	1.2g (小さじ1/2弱)	
しょうゆ	0.5g	2g (小さじ1/3)	
和風だしの素	0.1g	少々	
えだまめ (正味)	12g	48g (1/3cup)	
きゅうり	10g	40g	
キャベツ	15g	60g	
植物油	1g	4g (小さじ1)	
穀物酢	1g	4g (小さじ1弱)	
しょうゆ	0.8g	3.2g (小さじ1/2強)	
食塩	0.15g	少々	

【作り方】

- ①調味料を合わせて加熱し、冷まします。
 - ②ひじきを調味料で下煮し、冷まします。
 - ③野菜をそれぞれ茹でて、冷まします。えだまめは、さやから出しておきます。
 - ④②と③の水気を切り、①で和えます。
- ☆戻したひじきが缶詰等で市販されています。その場合は、35g程度（4人分）使用してください。

【栄養メモ】

- ・えだまめとひじきを使った彩りよいサラダです。ビタミン類、ミネラルを豊富に含んでいます。

