

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

ひじきの中華サラダ

調理方法

和える

材料（1人分）

乾燥ひじき	大さじ1
人参	1/6本
むき枝豆	約20個
そうめん	6g
ドライいちじく	1/4個
大葉	1枚
中華ドレッシング	大さじ2/3

作り方

- ①乾燥ひじきを水で戻す。
- ②人参と大葉を千切りし、ドライいちじくはみじん切りにする。
- ③ひじき、人参、むき枝豆を茹でて冷ます。
- ④いちじくをドレッシングと混ぜる。
- ⑤そうめんを茹でる。
- ⑥③、④、⑤と千切りした大葉をあえて出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：84kcal	脂質：3.25g
タンパク質：3.4g	食塩：0.8g

ポイント

そうめんは食べる直前に和えるとおいしいです。

