



## ブロッコリーとひじきサラダ

<材料・・・おとな4人分>

	ひじき・・・・・・・・・・・・・	8 g
A	酒・・・・・・・・・・・・・	大さじ2
	しょうゆ・・・・・・・・・・・・・	小さじ2
	砂糖・・・・・・・・・・・・・	小さじ1
	ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・	1房
	ホールコーン缶・・・・・・・・・・・・・	60 g
B	サラダ油・・・・・・・・・・・・・	小さじ2
	酢・・・・・・・・・・・・・	小さじ2
	塩・・・・・・・・・・・・・	少々
	こしょう・・・・・・・・・・・・・	少々

<作り方>

- ① ひじきは水で戻して、Aで煮て冷ましておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹で、ザルにあげて水気を切る。ホールコーン缶の水気を切る。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。①～③を加えて和える。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	72 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	2.5 g
塩分	0.9 g



煮物が定番のひじきをサラダに！コーンの甘みが加わって食べやすいです。