

しらすとひじきのヘルシーサラダ



材 料 (4 人 分)	しらす	適 量	ドレッシング	
	A {	ひじき	〃	エコナ油
レタス		1 / 2 個	酢	大さじ4
玉ねぎ		1 / 2 個	塩	大さじ1
人参		1 / 2 個	ゴマ油	小さじ1
大根		1 / 3 個	しょうゆ	大さじ1
きゅうり		1 本	白すりごま	大さじ2

- 作
り
方
- (1) しらすはたっぷりの水で少量の塩を入れてさっとゆでる。
 - (2) ひじきは水につけてもどした物をゆでて水切りをする。
 - (3) レタスは手でちぎり、玉ねぎ、人参、大根、きゅうり等はスライスしてから千切りにし、水にもどして水切りし、パリッとさせる。
 - (4) 器にAを盛り付け、ひじきをのせ、その上にしらすをのせてドレッシングをかける。

一
口
メモ

- ・カルシウムとミネラルたっぷりのヘルシー料理