

# ひじきサラダ

1人分 1人分 - : 67kcal 塩分 : 0.2 g

食物繊維やミネラル豊富なひじき。  
炒め煮だけでなく、サラダにしても美味しいですよ。



## 材料(1人分)

- 乾燥ひじき・・・大さじ1/2 (1.5 g)
- ☆ 濃口醤油・・・小さじ1/5 (1 g)
- ☆ 砂糖・・・小さじ1/5 (1 g)
- きゅうり・・・1/5本 (20 g)
- コーン缶・・・5 g
- ロースハム・・・1/2枚 (10 g)
- ★ マヨネーズ・・・小さじ1強 (6 g)
- ★ 塩こしょう・・・少々
- ★ 酢・・・少々

## 作り方

- ①ひじきは水に戻してきれいに洗い、☆で軟らかくなるまで煮て、冷ましておく。
- ②きゅうりは千切りにして塩もみし(分量外)、水気を切っておく。
- ③ハムは短冊切りにしておく。
- ④コーンと①②③を★の調味料で和える。

## クッキングーロメモ

- ・美味しく仕上げるには★の調味料を食べる直前に和えてくださいね。和えて時間が経ってしまうと水分がでてくるため水っぽい仕上がりになってしまいます。
- ・塩こしょうを少々加えた時の塩分はおおよそ+0.5gとなるため、一人分の塩分量の目安は0.7g程度になります。

