

* ひじきと切り干し大根のごまポン酢和え *



栄養価

エネルギー：42 kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

ひじき：5g
切り干し大根：8g
ほうれんそう：40g
しょうが：すりおろして小さじ1
ポン酢しょうゆ：大さじ1
ごま油：小さじ1/2
すりごま：小さじ1

作り方

- ① ひじきと切り干し大根はそれぞれ水で戻し、さっとゆでる。ざるにあけて冷ましておく。
- ② ほうれんそうはゆでて水にさらし、長さ3cmに切る。
- ③ すりおろしたしょうが、ポン酢、ごま油、すりごまを混ぜ合わせる。
- ④ 水気をよくしぼったひじき、切り干し大根、ほうれん草を加えて和える。

ポイント

ひじきや切り干し大根は食物繊維を多く含む食品です。煮物が定番ですが、和え物やサラダもおすすすめです。