

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【ひじきと切り干し大根のマスタードあえ】



Memo

切り干し大根とひじきを使い、よく噛んで食べることができる一品です！ごま油の香りもよく、粒マスタードがアクセントとなり、おいしく塩分も控えられます。

材料(4 人分)

切り干し大根(乾)……35g
ひじき(茹で)………70g
ごま油………小さじ1
ポン酢しょうゆ………小さじ4
粒マスタード………大さじ1

*粒マスタードはお好みに合わせて加減してください。

*乾燥ひじきを使用する場合は、7gを水で戻して使ってください。

作り方

- ①切り干し大根は軽くもみ洗いし、水につけて戻す。長いようなら食べやすく切る。
- ②鍋に湯を沸かし、切り干し大根とひじきをさっとゆで、ザルに上げて流水で冷まして水気を絞る。
- ③ボウルに②の切り干し大根とひじき、ごま油ポン酢しょうゆ、粒マスタードを入れて全体を混ぜて出来上がり。



1 人分 栄養価	エネルギー 46kcal	たんぱく質 1.4 g	脂質 1.7 g	炭水化物 7.7 g	食塩相当量 0.6 g
-------------	-----------------	----------------	-------------	---------------	----------------